



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Procesos de  
Psicología Clínica

Aspectos positivos de la autoestima  
sobre la resiliencia

Reporte de Investigación Teórica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Alejandra García Rosa

Director: Lic. Evelin Alejandra Galicia Gómez

Vocal: Mtro. J. Jesús Becerra Ramírez

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, junio 2021





Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Índice

<b>RESUMEN</b> .....	3
<b>ABSTRACT</b> .....	3
<b>Introducción</b> .....	4
<b>1. Marco teórico</b> .....	5
<b>2. Antecedentes</b> .....	7
<b>2.1 Definición de autoestima.</b> .....	7
<b>2.2 ¿Cómo se desarrolla la autoestima?</b> .....	9
<b>2.3 Dimensiones y tipos de autoestima</b> .....	9
<b>2.4 Factores negativos de la baja autoestima</b> .....	10
<b>3. Aproximaciones al concepto de resiliencia.</b> .....	12
<b>3.1 Factores de protección y de riesgo</b> .....	15
<b>3.2 Elementos de la Resiliencia y Crecimiento Postraumático</b> .....	18
<b>3.3 Modelos de la resiliencia</b> .....	19
<b>4. Planteamiento del problema</b> .....	19
<b>4.1. Objetivo General.</b> .....	22
<b>4.2. Objetivos Específicos.</b> .....	22
<b>5. Desarrollo del tema</b> .....	22
<b>5.1. Instrumentos utilizados para medir la autoestima</b> .....	22
<b>5.2. Instrumentos utilizados para medir la resiliencia</b> .....	23
<b>5.3. Estudios e instrumentos de medición utilizados para evaluar la relación entre la autoestima y la resiliencia</b> .....	25
<b>5.4 Estrategias de intervención realizadas en Latinoamérica.</b> .....	38
<b>5.5 Estrategias de intervención realizadas en EE. UU.</b> .....	49
<b>5.6 Estrategias de intervención realizadas en Europa</b> .....	51
<b>5.7 Estrategias de intervención realizadas en otros países</b> .....	56
<b>6. Análisis y discusiones</b> .....	58
<b>7. Conclusiones</b> .....	60
<b>8. Referencias</b> .....	63

## **RESUMEN**

El objetivo central de este trabajo es analizar y estudiar los aspectos positivos que tiene la autoestima sobre la resiliencia, con la finalidad de tener un mayor acercamiento y un panorama más amplio de los aspectos positivos que tiene una autoestima alta sobre la resiliencia, además de reconocer como viable la construcción de una autoestima alta como una herramienta o mecanismo útil para el desarrollo de la resiliencia a través de la recopilación de diversos estudios (ensayos, artículos científicos de revistas electrónicas y libros electrónicos) en el que sus resultados evidencian la existencia de elementos que impactan de manera positiva sobre la resiliencia entre los cuales se encuentra la autoestima el cual es considerada por distintos autores, como uno de los pilares de la resiliencia debido a la influencia que ejerce sobre ella, además de contribuir en la autoconfianza y en la seguridad en las propias capacidades para afrontar las situaciones adversas que se presentan a lo largo de la vida de una manera eficiente. Concluyendo finalmente, que la construcción de la autoestima es vital para la formación de la resiliencia.

Palabras clave: Resiliencia, autoestima alta, recopilación de documentos.

## **ABSTRACT**

The central objective of this work is to analyze and study the positive aspects that self-esteem has on resilience, in order to have a closer approach and a broader panorama of the positive aspects that a high self-esteem has on resilience, in addition recognize as viable the construction of high self-esteem as a useful tool or mechanism for the development of resilience through the compilation of various studies (essays, scientific articles from electronic journals and e-books) in which their results show the existence of elements that impact on positive way on resilience, among which is self-esteem, which is considered by different authors as one of the pillars of resilience due to the influence it exerts on it, in addition to contributing to self-confidence and security in one's own abilities to face adverse situations that arise throughout life in an efficient way. Finally concluding that the construction of self-esteem is vital for the formation of resilience.

Keywords: Resilience, high self-esteem, document collection

## Introducción

La capacidad de resiliencia de cada persona es distinta, tal resistencia a la adversidad empuja al individuo a tomar decisiones que mejor le convengan para salir adelante de la situación complicada, y hay aspectos que influyen de manera positiva en el nivel de la resiliencia, entre los cuales se encuentra la autoestima, considerada por algunos autores como uno de los principales pilares de la resiliencia, misma que se refleja en la adquisición de la autoconfianza, seguridad en las propias habilidades y destrezas para la resolución de problemas (García 2021). En la actualidad, resultados como los muestra la prueba “Escala de Resiliencia Mexicana RESI-M”, desarrollada para la población mexicana, la cual fue basada en dos escalas que miden la resiliencia en adultos “The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC) 1999” y The Resilience Scale for Adults (RSA) de Friborg, Hjemdal, Rosenvinge y Martinussen (2001), muestra cómo la resiliencia se relaciona con múltiples variables como son: competencia social, apoyo familiar, apoyo social y estructura, incluyendo fortaleza y confianza en sí mismo siendo este último una característica de la autoestima (Palomar Lever & Gómez Valdez, 2010), tomando esto como punto de partida para el análisis de la relación entre autoestima y resiliencia, tema en el que diversos estudios lo señalan más adelante.

De acuerdo con Cyrulnik, Manciaux, Sánchez, Colmenares, Balegno & Olaya, (2003) “La resiliencia” es la capacidad para soportar crisis y adversidades logrando recuperarse, tal fortaleza para superar las adversidades que se encuentran en mayor o menor medida en las personas y en el que su fluctuación se debe a varios factores, entre los que se encuentran, el temperamento despreocupado y alegre que parecen contribuir a forjar la resiliencia, siendo aún más demostrativo la autoestima y la creencia en la propia eficacia, para prevalecer pese a las dificultades, a diferencia de aquellos que son dominados por un sentimiento de impotencia, apuntando así, que quienes tienen mayor confianza en sus propias fuerzas y recursos tienen mayor probabilidad de superar de manera eficaz aquellos momentos adversos. Entonces, partiendo desde estos aspectos ¿será que la autoestima es un elemento crucial para tener una mejor calidad de vida y permitir desarrollar herramientas para poder afrontar de mejor manera las adversidades, es decir a ser más resilientes? Para responder a tal interrogante es conveniente abordar los aspectos positivos que tiene la autoestima sobre la resiliencia, tema principal en este trabajo, con el propósito de tener un mayor acercamiento respecto al tema y conocer a detalle la eficacia que tiene la autoestima sobre la resiliencia al contribuir en hacer frente a las dificultades o situaciones dolorosas de manera exitosa, y que de acuerdo con diversos estudios presentes en esta investigación exponen que es así, debido a que es considerado un factor de protección que ayuda en el proceso de recuperación, motivo por el que múltiples estrategias de intervención para el incremento de la resiliencia, implementan programas enfocados a trabajar en desarrollar y construir una autoestima sólida,

para favorecer en el restablecimiento de las diferentes complicaciones que se presentan en distintos contextos, tales como la violencia extrema, enfermedades graves, trastornos mentales como la depresión o la ansiedad entre otras condiciones desfavorables.

## **1. Marco teórico**

La situación actual que se vive, derivada de la pandemia y de la serie de consecuencias que ha traído tales como el desempleo, pérdidas humanas, cambios de residencia, hacinamiento en centros de salud, el confinamiento debido a la cuarentena y las nuevas adaptaciones que se han tenido que hacer a partir de este suceso, hace que se vuelva cada vez más importante conocer cómo ser más resilientes para enfrentar aquellos momentos difíciles y complejos que se presentan en el transcurso de la vida así como conocer de herramientas que favorezcan su desarrollo, siendo la autoestima un elemento idóneo para poder lograrlo. (García 2021).

La capacidad que tienen ciertas personas o grupos para resistir a la adversidad y además afrontarla, desarrollarse con éxito en la vida, y tener una vida feliz, se ha vuelto un tema importante no solo de abordar sino de seguir estudiando aquellos mecanismos que hacen posible poder mitigar los efectos negativos o adversos que se dan al experimentar en la vida eventos traumáticos o trágicos. A lo largo del tiempo se han hecho diversos estudios sobre las características encontradas en personas resilientes. La autoestima parece ser una característica imperante en la resiliencia. Por tal motivo este trabajo pretende realizar un análisis a través de la recopilación de documentos como libros electrónicos, ensayos, artículos de revistas científicas que presentan resultados significativos respecto al impacto positivo que tiene la autoestima sobre la resiliencia. (García 2021).

La metodología de este trabajo será una recopilación y análisis de documentos científicos en el cual refieren que existe una relación entre ambas variables, con la finalidad de tener un mayor acercamiento respecto al tema y estudiar una correlación directa entre ambas variables y su contribución en alimentar también la autoconfianza. (García 2021).

La resiliencia es una capacidad grandiosa de poder sobreponerse a las adversidades, de lograr enfrentar los cambios que se presentan en la vida, cuya capacidad requiere de un elemento que no es el único, pero sí una pieza importante para ser más resiliente y esa es la autoestima, esto de acuerdo con diversos estudios de los que se hablarán más adelante. (García 2021).

Se dice que la autoestima es un recurso psicológico de suma relevancia para poder alcanzar objetivos o metas, para enfrentar de mejor manera situaciones difíciles y crear herramientas útiles para la resolución de problemas, así lo expone Giraldo & Holguín, (2017), en la revista electrónica Psyconex en donde señala que una persona que se percibe de manera positiva favorece al desempeño de las actividades que realiza, además de fomentar la aceptación y relación consigo mismo y con su entorno, mejorando la calidad de vida y sus relaciones con los demás. Alude también, que la autoestima es una característica humana que se va formando en la infancia por medio de las relaciones afectivas que se tienen y que la fuente proveedora principal son los cuidadores (los padres), a través del afecto y reconocimiento que dan a los hijos, ayudando en la construcción de una autoestima alta, misma que se consolida gracias a la apreciación positiva que los cuidadores realizan (Giraldo & Holguín, 2017).

En la actualidad, se observa cada vez más que la baja autoestima afecta a muchas personas, este fenómeno social produce efectos negativos, reflejándose en cómo nos sentimos, en nuestro comportamiento y en cómo manejamos los problemas que se presentan en la vida. En el libro “Como mejorar su autoestima” escrito por Nathaniel Branden, hace mención de que: *“una deficiente autoestima afecta varias áreas de la vida de la persona, como: familiar, sexual y laboral, además de una serie de problemas atribuibles a la baja autoestima tales como la depresión, abuso de drogas o alcohol, bajo rendimiento laboral o escolar, suicidio, violencia entre otras problemáticas, afectando en forma decisiva en todos los aspectos de la vida del individuo”* (Branden & Wolfson, 1989).

La sociedad juega un papel muy importante para la adquisición de la autoestima, debido a que esta puede contribuir de forma favorable o desfavorable. El núcleo familiar, el ámbito escolar y el medio publicitario influyen en la autoestima de las personas, pero su desarrollo inicia en la infancia bajo el yugo familiar, siendo los padres los principales colaboradores, ya que, pueden ayudar a la formación de la autoestima del infante con la finalidad de que en su adultez pueda desempeñarse con mayor éxito o por el contrario pueden propiciar a un sin fin de inseguridades. Por otra parte, el medio publicitario encargado de difundir un estándar de belleza irreal influye en gran medida en la población, reflejándose en una autoestima disminuida por no lograr alcanzar aquellos estándares de belleza, lo cual puede generar una falta de aceptación hacia su persona e incluso a la autodescalificación, autocrítica y rechazo a sí mismo. La autoestima es un tema del que se habla cada vez más al igual que la resiliencia, debido a los beneficios que conlleva a desarrollar estos elementos, no sólo para lograr éxito en la vida, sino también para tener una mejor calidad de vida. (García, 2021).

## **2. Antecedentes**

La búsqueda se realizó a través de diversos estudios, mediante artículos científicos, libros electrónicos, revistas electrónicas como la Revista Clínica Contemporánea, INFOCOP, Psyconex, Multidisciplinaria dialógica, etc., se utilizaron buscadores como Science direct, Google académico, Scielo, de lo cual se recabó lo siguiente.

### **2.1 Definición de autoestima.**

A partir del siglo XIX la autoestima comienza a ser estudiada por varios académicos, uno de los primeros en hacerlo fue William James (1890), quien presentó el término self, refiriéndose como un fenómeno consciente a partir de la suma de lo que una persona puede llamar como propio. De acuerdo con Brown (2007), la autoestima es un sentimiento de afecto y juicio que un individuo hace hacia su persona. Por otra parte Fernández-Ballesteros (2009), la refiere como una agrupación de valoraciones o juicios afectivos sobre sí mismo aportando un elemento afectuoso a su identidad (Caballo, Piqueras, Antona, Irurtia, Salazar, Bas & Salavera, 2018).

Algunos psicólogos sociales han propuesto a la autoestima como una evaluación global favorable del "Yo", como Baumeister, (1998) (citado por Brown & Zeigler-Hill, 2018) quien dice que la autoestima es una evaluación subjetiva intrapersonal que refleja una valoración del valor y la valía de uno mismo. Por otra parte, Rosenberg (1965) se refirió a la autoestima como la medida en que el individuo se respeta y se considera digno. Por lo que se puede decir entonces, que la autoestima es una evaluación favorable, que integra elementos como, el respeto y la valía de sí mismo. Otro autor, Bucay (2019), destaca también a la autoestima como la capacidad de evaluarse, refiriendo además que es también encontrar cosas valiosas de uno, ser capaz de evaluarse adecuadamente con defectos y virtudes; y aun así, valorar y destacar las propias habilidades y capacidades.

Por otro lado, la autoestima también es considerada como un constructo, el cual se conforma por diversas dimensiones, tales como el concepto que tiene el individuo del mundo, de sí mismo y de sus relaciones con los demás, otra de las dimensiones son sus objetivos y una jerarquía de valores que forman un modelo coherente en el que el sujeto planifica y organiza su vida dentro de las normas de su ambiente social (González-Arratia 2001). Podemos decir entonces, que la autoestima al integrar una serie de elementos acordes con el entorno del individuo, tales como el concepto de sí mismo, metas personales y una jerarquía de valores permiten constituirlo.

González-Arratia (2001) y Baumeister (1998), aluden a la autoestima, como el valor positivo de sí mismo, agregando el sentido de autoaprobación, sirviendo como un agente protector



ante acontecimientos estresantes que insta a la persona a relacionarse de manera recíproca con los demás, en el que recibe y ofrece ayuda (formando redes de apoyo), reflejándose en la promoción del bienestar psicológico (valor positivo de sí mismo, sentido de autoaprobación), destacando la baja autoestima como el autorrechazo, autodesprecio y autoevaluación negativa.

Montoya (2001) apunta a la autoestima como un juicio, sentimiento y una actitud de carácter positivo o negativo, González-Arratia (2001) menciona que es la aprobación o desaprobación de sí mismo, obteniéndose como resultado la abstracción que el sujeto desarrolla de sus atributos, capacidades, objetivos y actividades que tiene o persigue y es representado por el símbolo "mí" el cual consiste en la idea o concepto que tiene el individuo de sí mismo.

Se han generado a través del tiempo diversas controversias al respecto de lo que es la autoestima, hay quienes la consideran como un juicio personal referente a la propia valía, una valoración global ya sea positiva o negativa de aceptación o rechazo hacia su propia persona o una evaluación que uno realiza de sí mismo de aprobación o desaprobación. Sin embargo, en Caballo, Piqueras, Antona, Irurtia, Salazar, Bas & Salavera, (2018), se menciona que no se trata sólo de autoevaluaciones momentáneas, sino del sentido general que desarrolla el sujeto hacia su persona, por lo que podemos decir que:

*"La autoestima es el valor que le damos a lo que conocemos de nosotros mismos. Es el sentimiento general de valía que nos otorgamos a nosotros mismos. Como su propio nombre lo indica, es la estima propia, supone aprobarse a uno mismo, aceptarse y considerarse como una persona digna de ser aceptada y querida por uno mismo y, por consiguiente, por los demás"* (Hertfelder, 2019).

Podemos decir entonces, que la autoestima juega un papel muy importante en el éxito que una persona tiene en su vida, en cómo maneja las situaciones y afronta las adversidades. Crosera (2017) menciona, que la autoestima es comprendida en la actualidad como el ser consciente de la habilidad para hacer frente a los desafíos de la vida como también de la capacidad para construir la propia felicidad, confiriéndole así a la forma que tiene una persona de pensar y sentir positivamente hacia su persona, destacándose aquí de nuevo la aceptación, respeto y confianza en uno mismo, elementos que otros autores refieren como concepto de autoestima, como Rosenberg (1965), quien menciona que la autoestima es el respeto que un individuo tiene hacia su propia persona.

Como se puede apreciar, existe una lista grande de definiciones de lo que es la autoestima y cómo es que se origina, además de sus dimensiones, como también de que hay dos tipos de

autoestima (negativa o positiva, baja o alta) y factores negativos de una baja autoestima, de los cuales se hablarán de manera más detallada más adelante.

## **2.2 ¿Cómo se desarrolla la autoestima?**

De acuerdo con Hertfelder (2019) en su libro “Poder ser yo: La autoestima en la familia”, alude a la autoestima como la estima, es decir el valor que se otorga de lo que se conoce de sí mismo independientemente de, si lo que se conoce de sí, es cierto o falso, exagerado o no, además de igual manera distingue la existencia de elementos que componen a la autoestima y cómo es que esta se desarrolla desde que se vive la experiencia de ser amado sin condiciones, siendo amado por el sólo hecho de ser, es decir de existir, proviniendo este amor incondicional principalmente de los padres, quienes colaboran en el desarrollo de la autoestima, misma que también se va construyendo a lo largo de la vida.

Por otra parte, Bertrán (1998) (citado por Leiva, Pineda & Encina, 2013) sitúa también, que la autoestima sólida se desarrolla desde la infancia en la medida en que crece sintiéndose querido, valioso y capaz, situación que se pone a prueba en momentos en que el individuo debe enfrentarse a situaciones difíciles o a conflictos severos y prolongados.

Los autores McKay & Fanning (2019) en su libro “Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima” mencionan la existencia de resultados de diversos estudios realizados a niños pequeños que manifiestan, que la forma en que los padres crían a sus hijos durante los tres o cuatro primeros años de vida determina su grado de autoestima inicial, sin embargo, también refieren, que circulan otros aspectos que determinan la autoestima, como son las circunstancias, las cuales se relacionan con la autoestima de una manera indirecta, identificándose un elemento aún más importante como es la construcción de las propias ideas, es decir la adquisición del propio sistema de creencias y pensamientos, a lo que estos autores aluden, que cambiando la forma de interpretar la vida se puede mejorar la autoestima.

## **2.3 Dimensiones y tipos de autoestima**

Branden (1995), menciona que la autoestima tiene seis dimensiones: el aprecio personal, la tolerancia de sus límites, el afecto, el cuidado, la atención a necesidades reales propias, la autoconciencia y la apertura para reconocer y confirmar que no se puede estar aislado de los demás. (Felices Macedo, 2020).

Sin embargo, Branden (1993) (citado por Naranjo & González, 2012)., destaca también otros elementos entre ellos la confianza, de acuerdo con este autor la autoestima consiste en la confianza de nuestra propia capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida, además de sentirse merecedor y digno de ser feliz y tener el derecho de reconocer nuestras propias necesidades, como también de gozar de las recompensas propias de nuestros esfuerzos. Reconociendo Naranjo & González (2012) a la autoestima como uno de los recursos psicológicos más importantes del que dispone el ser humano para mejorar en el equilibrio en el ámbito personal, social y profesional.

De acuerdo con Robert Reasoner (1991), la autoestima cuenta con cinco elementos que la determinan: sentimiento de seguridad y confianza; sentimiento de identidad y autoconcepto; sentimiento de pertenencia; sentido de propósito; y sentimiento de competencia. Según Ramos Clavo (2019), en la “Teoría de Reasoner en la autoestima del adolescente” se destacan dos tipos de autoestima, la positiva y la negativa, la primera se refiere al respeto y estima que tiene un individuo de su propia persona, acepta sus limitaciones y tiene un deseo de mejorar con el tiempo, además de que tiene sentimientos de autoconfianza, empatía, valía, autonomía, fortaleza, se siente útil y necesario en el mundo, conjunto de valores que conducen al equilibrio personal. Contrario a lo que se concibe por una autoestima negativa, el cual integra una serie de elementos tales como, insatisfacción personal, el rechazo y el desprecio hacia sí mismo, autocalificación desfavorable, sin capacidad de hacer labores, aparte de carecer de respeto hacia su persona, desagrado de su autorretrato, lo que conduce a un conjunto de efectos negativos como, frustración personal, desvalorización de su identidad, conductas agresivas dada por su insatisfacción. Por último, también se hace mención de que existen tres dimensiones en los que se refleja la autoestima: cognitivo, afectivo y conductual, las cuales van a variar de acuerdo con el tipo o nivel de autoestima que se tenga (negativa/positiva o baja/alta). (Ramos Clavo, 2019).

#### **2.4 Factores negativos de la baja autoestima**

En Colombia se realizó un estudio llamado “Relación entre autoestima e ideación suicida en adolescentes colombianos” en el que participaron 76 adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 17 años y un nivel de escolaridad de secundaria, con la finalidad de conocer la relación entre ambas variables como también los efectos negativos que conlleva una baja autoestima. De acuerdo con los resultados obtenidos, se encontró una asociación negativa y estadísticamente significativa entre autoestima e ideación suicida, indicando una relación entre ambas variables moderada y alta. Aunque no se puede atribuir la conducta suicida a

una baja autoestima, se mencionó que sí es evidente un aumento en la gravedad de la conducta suicida con la disminución de la autoestima. (Gómez & Camargo, 2017).

Otra investigación realizada en Perú, “Autoestima e ideación suicida en adolescentes de 14 a 17 años de edad con presencia y ausencia de violencia familiar en una institución educativa de S. J. L, 2018”, con una muestra que constó de 311 adolescentes, 142 varones y 169 mujeres, entre las edades de 14 a 17 años, se concluyó que a mayor autoestima, menor presencia de ideación suicida en adolescentes de 14 a 17 años de edad con presencia y ausencia de violencia familiar en una institución educativa de SJL, 2018, pero debido a los cambios propios de la adolescencia, la autoestima es una variable que al igual que la ideación suicida, tiene un elemento multicausal, por lo que los datos no podrían ser concluyentes, (Huillca Huamani, 2018). Sin embargo, en Gómez & Camargo (2017) se hace mención de que las personas con baja autoestima se caracterizan por percibir una mayor infelicidad en todos los aspectos de su vida.

La ideación suicida y el afrontamiento ineficaz están más frecuentemente relacionados con la baja autoestima las personas con una frágil o baja autoestima se encuentran fuertemente asociadas a síntomas y comportamientos depresivos, siendo el suicidio el que más intensamente se manifiesta, al igual que los eventos estresantes y la estigmatización social resultan ser los más frecuentes, sugiriendo a estos como nuevos factores relacionados con la baja autoestima. (Castro, Lopes & Monteiro, 2020).

“Defensores de la perspectiva del docente, un estudio de teoría fundamentada” expuesto en el libro “estudio de las ciencias sociales” destaca una investigación realizada sobre la defensa de los espectadores en el acoso escolar desde la perspectiva del docente, en el que se hace mención de que la agresión reactiva se ha asociado mayormente a problemas de internalización como la ansiedad, inadaptación social, problemas con los compañeros, depresión y también la baja autoestima (Valenzuela, Sital & Corral, 2020)

Por lo tanto, se puede inferir que la baja autoestima está ligada a diversos problemas de salud física y mental, esto, con base a los múltiples estudios en lo que se han hablado en este trabajo y que se han sumado a señalar que una baja autoestima se encuentra asociada a efectos negativos tales como la violencia, la agresividad, la infelicidad, la insatisfacción, toma de decisiones y conductas perjudiciales para la salud (consumo de drogas, trastornos mentales como la depresión e incluso el suicidio), por lo que sería conveniente considerar en trabajar en el desarrollo o en la construcción de una autoestima, misma que podría verse reflejada en el aumento de los niveles de resiliencia y por lo tanto a una disminución de la tasa de suicidios. (García, 2021).

### 3. Aproximaciones al concepto de resiliencia.

De acuerdo con Muñoz & de Pedro (2005) la resiliencia tiene su origen en el concepto latín de resilio, el cual se refiere a volver atrás, volver de un salto, resaltar. Este concepto es utilizado dentro de la ciencia moderna, produciéndose inicialmente en la física bajo el término resilience o resiliency, el cual se manifiesta como la capacidad que tiene un cuerpo de regresar a su estado natural, en su tamaño y forma posteriormente de haber sido comprimido, doblado o estirado, adaptándose al cambio. Más adelante su introducción al concepto se da en las ciencias sociales, más preciso en el ámbito de la Psicología, para expresar situaciones peligrosas para la vida que no afectaban a los niños ni a las niñas pero si otros acontecimientos como el desarraigo familiar, presentándose bajo el término de resiliencia para poder explicar por qué algunos niños que fueron expuestos a situaciones de alto estrés eran capaces de sobreponerse a esas adversidades logrando convertirse en niños y niñas saludables, comprendiendo de este modo a la resiliencia, como una característica propia del sujeto individualmente consciente que genera a partir de una experiencia traumática (Delpiano, 2020).

Poseck, Baquero & Jiménez (2006) conciben a la resiliencia: *“como la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”*

El concepto de resiliencia ha ido evolucionando, en primera instancia se aplicó este término en la física en relación con la resistencia de los materiales y su capacidad de recuperación al ser sometidos a diferentes presiones y fuerzas. Al igual se menciona que su utilización se ha visto en el ámbito médico para referirse al estado de un hueso que ha sido fracturado y logra regenerarse pasado un tiempo además de hacerse más fuerte (García del Castillo Rodríguez, García del Castillo López, López-Sánchez & Días, 2016).

Por otra parte de acuerdo con Aragón (2020), el término resiliencia se ha introducido dentro del estudio de la ecología refiriéndose a cuando los ecosistemas han sido dañados y como el poder de adaptación de la misma naturaleza sobresale ante eventos catastróficos ambientales, tales como; las erupciones volcánicas, tsunamis, terremotos, tornados, huracanes, deforestaciones, etc., logrando el ecosistema restablecerse y recuperarse, mostrando de este modo una evolución, introduciéndose aquí la expresión de “resiliencia”. Cabe destacar que al igual que en estos contextos, el uso del término resiliencia se ha hecho

también en otros medios, como: económicos, políticos, sociales, tecnológicos, entre otros, notándose que su utilización abarca a otras dimensiones y situaciones. (Aragón, J. H. 2020).

García y Domínguez (2013), (citado por Bueno & San Martín 2019), aluden que: *“la resiliencia puede ser considerada como una capacidad, habilidad, competencia, proceso, o conducta de la persona para hacer frente a situaciones adversas y que puede ser influenciada multifactorialmente, bien sea por factores biológicos, ambientales o sociales”*.

En cuanto a la resiliencia social aparece ligada a ciertos estados, condiciones y resultados como son: la resistencia, la organización social, la preservación, la restauración, la administración, la adaptación, la recuperación, el fortalecimiento de funciones y las estructuras sociales. Los términos estrés, perturbación, adversidad y desastre tienen sentidos causales los cuales se hacen frente mediante la utilización de recursos físicos y económicos, la vitalidad socioeconómica, la organización y la funcionalidad de la sociedad afectada, por lo que la resiliencia es entendida como un proceso vinculante de capacidades adaptativas encaminado al cambio positivo, así como a una red sostenible de sistemas físicos y sociales capaz de manejar las diversas crisis actuales y futuras que la sociedad presenta (Rodríguez, 2020).

En el ámbito de las ciencias sociales los primeros trabajos respecto a la resiliencia se enfocaron principalmente en la población infantil, adolescente y conforme fue avanzando el tiempo, su estudio fue abarcando otros rangos de edades pero, centrándose su estudio en poblaciones en situaciones desfavorables o vulnerables, destacándose los grupos o personas que mostraban una capacidad mayor de adaptación y presentaban un desarrollo exitoso, llamándolos resilientes. (García del Castillo Rodríguez, García del Castillo López, López-Sánchez & Días, 2016).

Susana Lucia, Gallegos-Cari & Muñoz-Sánchez (2019), menciona en “Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa”, que la resiliencia tiene como objetivo regresar al estado original en que se encontraba una persona antes de la adversidad, ya sea enfrentando, superando o adaptándose a la experiencia adversa, además de que tal capacidad puede ser atribuida a cualquier organismo y además propio del individuo como un ser individual o provenir de la unión de un colectivo (comunidad).

La resiliencia como dominio de estudio es definida al parecer por primera vez de manera más amplia en 1970 por Garmezy (1974), quien la presenta como la capacidad de mantener la salud o resultados adaptativos e incluso en presencia de la adversidad. Posteriormente en el 2014 la Asociación Estadounidense de Psicología la define como el proceso de adaptarse bien frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o las fuentes importantes de

estrés. La Dra. Soraya Seedat, quien también atribuye a la resiliencia como una adaptación efectiva o un manejo de fuentes significativas de estrés traumático o de adversidad, además de la capacidad de aprovechar ante los sucesos perturbadores los recursos de manera efectiva, considerándolo de igual manera como un proceso de trayectorias de bienestar relativamente estables. (Denckla, Cicchetti, Kubzansky, Seedat, Teicher, Williams & Koenen, 2020).

En la década de los ochenta el tema de resiliencia es estudiado por Warner y Smith (1982). Warner a partir de su estudio de 698 recién nacidos en la isla de Kauai ubicado en el archipiélago de Hawai que se encontraban en ambientes sociofamiliares desfavorables, a los que se les realizó un seguimiento, destacando a quienes no mostraron un futuro desarrollo psicosocial negativo a pesar de las condiciones en las que se originaron. (Sánchez, Cotrina-Aliaga & Aguinaga-Villegas, 2021), mostrando resiliencia. Es Rutter (1993), quien define a la resiliencia, como la capacidad de prevalecer, crecer, ser fuerte y hasta triunfar a pesar de las adversidades. Además, caracteriza a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, se desarrollan psicológicamente sanos y exitosos.

De acuerdo con el trabajo “Resiliencia: Aproximación histórica y conceptos relacionados” de la Universidad Pedagógica Nacional Unidad, apunta a distintos autores como a; Kalawski y Haz (2003), Luthar (2006), Madsen y Abell (2010) quienes mencionan el concepto de resiliencia por primera vez en un artículo de Mildred Scoville (1942). Otros señalan que en psicología se utiliza por vez primera por John Bowlby, en la década de 1950 (Maestre, 2002; Manciaux, 2001; Villalobos-Galvis, Arévalo y Rojas, 2012). Mientras que Block y Kremen (1996) señalan que el constructo de “*ego resiliency*” fue formulado en las disertaciones doctorales (no publicadas) de Jack Block en 1950 y de Jeanne Humphrey Block en 1951. Señalando a este momento como el primer uso conceptual del término resiliencia en psicología. Por otra parte, Anthony (1987) refiere que la resiliencia surgió en los estudios epidemiológicos sobre la susceptibilidad a la enfermedad coronaria. Y otros más colocan a Emmy Werner como “*la mère de la résilience*” en su famoso estudio de “*los niños de Kauai da origen*” (Gallegos, 2019).

En la actualidad, Fernández, Soler, García & Meseguer de Pedro (2019), define a la resiliencia como la capacidad humana de adaptarse a la tragedia, al trauma, a la adversidad, a las dificultades y a los constantes factores estresantes que se presentan en la vida del ser humano, mismos que pueden ser de tipo personales, sociales y/o laborales, superando aquellas experiencias traumáticas, adquiriendo aprendizaje y fortalecimiento.

Windle, Bennert, y Noyes (2011), concuerdan también y señalan a la resiliencia como “*un proceso dinámico en el que el individuo desarrolla habilidades adaptativas a pesar de*

*experimental adversidad significativa se trata de una medida de la habilidad para afrontar el estrés” conformándose la resiliencia por las habilidades y recursos que presenta el individuo de su vida y su entorno. (León, González-Gómez, Robles-Ortega, Padilla & Peralta-Ramírez, 2019). Son muchos los autores que conciben a la resiliencia como un proceso y no sólo como la capacidad para hacer frente a las dificultades, superándolas o adaptándose a ellas, sino que además integra múltiples variables que actúan como mecanismos de protección ante eventualidades traumáticas o difíciles, considerándose así a la resiliencia como un proceso dinámico. (García 2021). De acuerdo con González Arratia López Fuentes, Domínguez Espinosa & Valdez Medina (2017), en la actualidad se ha observado una influencia en el estudio de la resiliencia en cuanto a la perspectiva ecológica de Bronfenbrenner (1979), haciendo mención que la mayoría de los estudios reconocen su naturaleza dinámica, respecto a que: “involucra la interacción entre los procesos de riesgo y protección, tanto internos como externos del individuo, que se ponen en juego para modificar los efectos de los sucesos adversos de vida; lo cual implica un conjunto de factores intrapsíquicos (internos), sociales y culturales (externos) que posibilitan al individuo interactuar en el medio, ajustarse a los cambios y demandas de diferentes eventos de manera positiva”.*(González Arratia López Fuentes, et. al 2017).

### **3.1 Factores de protección y de riesgo**

La resiliencia es también introducida como un proceso, el cual permite desarrollarse con normalidad y en armonía con su entorno pese al contexto desfavorecido socioculturalmente, aunado a experiencias conflictivas vividas desde la infancia (Galeas, Galarza, Alarcon, Burgos, & Mendoza, 2018). Refiriendo los autores a la resiliencia como un proceso dinámico, es decir un proceso que integra múltiples elementos a los que mucho investigadores respecto al tema de la resiliencia refieren como factores de protección los cuales favorecen al desarrollo de la resiliencia, pero que por otra parte, existen también otros factores que limitan su desarrollo, los denominados “factores de riesgo”. De acuerdo con Von Bargen (2011), los factores de riesgo son: *“un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental cuya presencia aumenta la probabilidad de que se desencadene un comportamiento”*, refiriéndose aquí a una conducta desfavorable. Mientras que un factor de protección, alude Von Bargen (2011) a: *“un atributo y/o característica individual, condición situacional y/o contexto ambiental que por el contrario, inhibe, reduce o atenúa la probabilidad de que se desencadene un comportamiento indeseable”* (citado por García del Castillo Rodríguez, García del Castillo López, López-Sánchez & Días, 2016), por lo que podemos decir entonces que los factores de protección tienen el rol de amortiguador de los efectos adversos provenientes de acontecimientos o situaciones caóticas.



En cuanto a Fergus y Zimmerman (2005), señalan que en la resiliencia se identifican tres modelos que explican el proceso de la resiliencia, los cuales son: las relaciones entre los aspectos de riesgo, factores protectores y los resultados positivos o negativos.

Cabe señalar que en cuanto a los factores protectores, se distinguen dos grandes grupos: los recursos personales que se encuentra dentro del individuo (competencias, las habilidades de afrontamiento y la autoeficacia) y los recursos ambientales o externos al individuo, los cuales contemplan recursos que se dan dentro del hogar y fuera de él, incluyéndose la relación con los iguales del individuo, padres, cuidadores, profesores y por otra parte, la comunidad (escuelas, organizaciones, etc.) considerada también como un recurso que es aliado de la resiliencia. (Fergus y Zimmerman 2005).

La capacidad de afrontar las adversidades que se le atribuye a la resiliencia, es dada por medio del empleo de recursos propios personales tales como la potenciación de propias fortalezas y puntos fuertes, la superación individual y el desarrollo de competencias, aludiendo que una persona es resiliente debido a que tiene respuestas de adaptación positiva influyendo de manera favorable a la capacidad de hacer frente a un evento traumático o trágico, por lo que estos autores refieren también a la resiliencia como un factor de protección de la salud, resultando por tal motivo su promoción de gran utilidad. (Gómez & Rivas, 2017).

Haciendo énfasis en los tres modelos de resiliencia de Fergus y Zimmerman (2005) para explicar el proceso de la resiliencia, se destacan los modelos: compensatorio, protector y desafiante. En el modelo de compensación se espera una recompensa de la actuación dada por un factor de protección. En cuanto al modelo protector son las cualidades personales o recursos del ambiente, que influyen en las respuestas de las personas atenuando o reduciendo los efectos de riesgo. Y por último, el modelo desafiante hace referencia a la exposición de niveles bajos y altos de los factores de riesgo que repercute un comportamiento negativo. Adicional a esto, cuando se presentan niveles moderados de factores de riesgo suelen ser relacionados también con resultados positivos o al menos, efectos dañinos menores. (Leiva, Pineda & Encina, 2013).

De acuerdo con Bazán Ramírez (2019), algunos de los factores protectores que se encuentran es la autoestima, considerada como uno de los pilares fundamentales de la resiliencia por ser una cualidad positiva por lo que aluden a la autoestima ser base de otros elementos, tales como:

- ❖ **Introspección.** Que es la habilidad de dar una respuesta centrada en uno mismo de manera honesta.

- ❖ **Independencia.** Siendo la habilidad para fijar límites personales con los demás y mantener distancia emocional y física para desenvolverse de manera autónoma.
- ❖ **Capacidad de relacionarse.** Considerada como la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas
- ❖ **Iniciativa.** Es la habilidad para emprender cogniciones, afectos y actividades nuevas respecto a contextos sociales.
- ❖ **Humor.** Como la habilidad para descubrir el lado cómico en la tragedia personal y social, logrando estados emocionales de alegría ante momentos difíciles
- ❖ **Creatividad.** Se refiere a la organización de los procesos psicológicos de manera original para la solución de problemas
- ❖ **Moralidad.** Es la ética en el reconocimiento y práctica de comportamientos saludables ajustado a reglas y normas sociales.
- ❖ **Pensamiento crítico.** El cual se refiere a la evaluación objetiva de cualquier asunto que no se ajusta a los parámetros de la realidad existente
- ❖ **Capacidad de juego.** Se refiere a la capacidad de disfrute, de ser espontáneo de la actividad lúdica de manera física, emocional y cognitiva.
- ❖ **Capacidad para afrontar las dificultades.** Es decir para encarar las situaciones con un sentimiento de esperanza.
- ❖ **Autonomía.** Refiriéndose a la autosuficiencia, es decir, ser consciente de las fortalezas y debilidades, en el que a partir de esto se construyen propios recursos, influyendo en la adquisición de un sentido propio de identidad a nivel personal como social, teniendo la cualidad de autocontrolarse y comportarse de manera adecuada.

Según Rutter (1993), el término “resiliencia” fue desarrollado con el propósito de poder definir a la resistencia relativa a las experiencias psicosociales de riesgo, considerándose desde entonces como un proceso de afrontamiento ante la adversidad, cambio u oportunidad que resulta en la identificación, fortificación y enriquecimiento de las cualidades resilientes o de los factores protectores. considerándose a su vez como un integrador de múltiples procesos como; genéticos, biológicos y psicológicos como también dinámicos. (citado por Richardson 2002).

En la actualidad la deducción más importante que se desprende de las investigaciones respecto a la resiliencia es acerca de la formación exitosa de personas que por cualidad se encuentran socialmente competentes, tienen conciencia de su identidad, poseen capacidad de toma de decisiones, establecimiento de metas y creatividad para crear un futuro mejor, además de la capacidad de poder satisfacer sus necesidades básicas como: afecto,

relaciones interpersonales, respeto, metas, poder y significado, reflejándose en personas productivas, felices y saludables. (Salgado Lévano, 2005).

### 3.2 Elementos de la Resiliencia y Crecimiento Postraumático

Según Calhoun y Tedeschi (1999) (citado por Acero, 2012), el crecimiento postraumático se concibe como el cambio positivo que un individuo tiene a raíz de haber experimentado un acontecimiento traumático. Esto sugiere que a partir de estos sucesos se genera un crecimiento posterior al trauma y cierto nivel de resiliencia, algunos de estos cambios psicológicos positivos que integran tal crecimiento son:

- ❖ Incremento en la apreciación del valor de la vida.
- ❖ Sentido de que la vida brinda nuevas posibilidades.
- ❖ Incremento de la fortaleza personal.
- ❖ Fortalecimiento de las relaciones personales, en especial con personas cercanas.
- ❖ Cambios espirituales.

La resiliencia contempla dos elementos de suma importancia; el resistir al suceso y rehacerse del mismo, consiguiendo mantener un equilibrio estable sin alterar su rendimiento y a su vida cotidiana. (Poseck, Baquero & Jiménez, 2006).

De acuerdo con Ecurra (2020), existen cinco elementos presentes en la resiliencia los cuales son:

1. **Confianza en sí mismo:** Es decir, creer en las propias capacidades, dependiendo de uno mismo y reconociendo tanto las propias fuerzas como sus limitaciones.
2. **Ecuanimidad:** Sopesar la propia vida y experiencias, manteniéndose tranquilo, moderando respuestas extremas ante la adversidad.
3. **Perseverancia:** Luchar con persistencia para reconstruir la propia vida, permanecer involucrado y practicar autodisciplina a pesar de la adversidad o desaliento.
4. **Satisfacción personal:** Comprender que la vida está dotada de un significado, además de evaluar las propias contribuciones, teniendo una razón para vivir.
5. **Sentirse bien solo:** Comprender que mientras que hay ciertas experiencias en la vida que se comunican y afrontan en conjunto, hay otras que deben afrontarse de manera individual, comprendiendo que eso hace libre y único al individuo.

### 3.3 Modelos de la resiliencia

En torno a la resiliencia también surgen algunos enfoques o modelos que de acuerdo con Bazán Ramírez, (2019) son:

- **Modelo del “desafío o resiliencia” o modelo protector:** Este enfoque por Grotberg e Infante (1998), alude a escudos protectores, convirtiendo la situación adversa en un factor de superación, fungiendo como amortiguadores del estrés, reduciendo la posibilidad de problemas.
- **Modelo de riesgo:** Focaliza el comportamiento de las personas en situación de riesgo, desventajas, carencias, déficit y vulnerabilidad para estimar los daños.
- **Modelo de las diferencias individuales:** Consiste en construir desde las fortalezas del ser humano, para desarrollar las posibilidades que tiene cada individuo e identificar y desprender la independencia y recursos con los que cuenta una persona, estimular la autoestima, para generar conductas adecuadas de resolución de problemas y expectativas de control sobre la propia vida.
- **Modelo según la psicología positiva:** Se centra en los procesos que subyacen a las cualidades y las emociones positivas del ser humano para buscar mejorar la salud psicológica y ayudar a alcanzar la mejor comprensión del bienestar.

## 4. Planteamiento del problema

La pregunta del porqué nace mi interés por este tema “Aspectos positivos de la autoestima sobre la resiliencia” es porque considero que en la actualidad hay cada vez más personas enojadas consigo mismas y con su entorno, tristes e incluso insatisfechas por no encontrar la salida a sus problemas, muchas de estas personas tienen una baja autoestima, por lo que desahogan todo su enojo e ira hacia sí mismas o hacia los demás. Todo esto se refleja en un incremento de la violencia, como en México en el que estudios realizados por el INEGI, demuestran que ha habido un incremento en la tasa de defunciones por homicidio en los últimos 10 años, en el que se observa que en el 2007 la tasa de homicidios por cada 100 mil habitantes fue de 8.1, mientras que en el 2017 esta tasa aumentó a 25.2 (INEGI, 2017), además de este hecho tenemos que hay un déficit en la felicidad de acuerdo con datos de la World Happiness Report (2021) en donde se puede observar que el índice de felicidad en

México disminuyó del 2017 al 2019 de 6.46 a 5.96 registrado en el 2020, sumado este aspecto a una toma de decisiones que perjudican la propia salud, conduciendo a una inestabilidad emocional, afectiva y un aumento en la tasa de suicidios, que de acuerdo con datos proporcionados por la INEGI, en México en el año 2000 se registraron 3,475 defunciones a causa de suicidio, mientras que en el 2018 fueron 7,223 defunciones por la misma causa, demostrando un incremento de 3,748 defunciones ocasionadas por el suicidio. (INEGI 2020).

Considero que la manera en cómo se relaciona la autoestima y la resiliencia en cuanto a lo que se dice en diversos estudios, es positiva, debido a que la autoestima tiene como características principales la seguridad y la confianza en las propias habilidades y capacidades lo que facilita el alcance de objetivos o metas, la resolución de problemas, condiciones necesarias para hacer frente a las adversidades, elementos inherentes a la resiliencia. Como se menciona en diversos estudios, el impacto negativo que tiene la baja autoestima en la toma de decisiones, además de acarrear múltiples problemas psicosociales y físicos, abre una base para considerar la implementación de estrategias destinadas a desarrollar y fortalecer la autoestima, para erradicar o atenuar todas estas afecciones que se relacionan con la baja autoestima, obteniendo resultados positivos como un aumento en los niveles de la resiliencia, lo cual se reflejaría en una mejor calidad de vida. (García, 2021).

De acuerdo con McKay & Fanning (2019), *“La autoestima es necesaria para la supervivencia psicológica, es un requisito emocional. Sin autoestima, la vida puede ser enormemente dolorosa. Una persona sin autoestima incluso puede dejar de satisfacer muchas de sus necesidades básicas”*.

Un informe publicado en la de la Revista Europea de psicotraumatología, los doctores Christy Denckla y Karestan Koen copresidentes de la Sociedad Internacional para los Estudios del Estrés Traumático (ISTSS por sus siglas en inglés) abordaron las siguientes preguntas: “¿cómo han evolucionado las definiciones de resiliencia?, ¿cuáles son los mejores enfoques para capturar la complejidad de los procesos de resiliencia? y ¿cuáles son las áreas más importantes para la investigación futura?, para ello convocaron a un panel multidisciplinario a los doctores Dante Cicchetti, Laura Kubzansky, Soraya Seedat, Martin Teicher y David Williams, en el encuentro anual de la Sociedad Internacional para los Estudios del Estrés Traumático (ISTSS) del 2019. En este panel se destacaron datos importantes en una evaluación completa realizada respecto a la exposición a eventos traumáticos como amenaza de muerte, lesiones graves o violencia sexual, en el que se encontró a más del 70% de los encuestados (n=68,894) quienes aseguraron haber vivido al menos un evento traumático en su vida y casi un tercio mencionó haber sido expuesto a cuatro o menos eventos traumáticos. Esta tasa tan alta se vuelve aún más grande si se contemplan otras experiencias adversas

como el maltrato infantil, la marginación económica y el racismo. El estudio informa que la exposición a tales experiencias adversas presenta efectos negativos que van desde neurocompetencias afectadas, psicopatologías y la depresión, también se incluyeron otros efectos físicos que actúan a nivel molecular y sistémico, sin embargo, se encuentran sujetos que se distinguen por ser más resistentes a la exposición a esos eventos dolorosos y logran superarlos, observándose aquí, que no todas las personas expuestas al trauma y a la adversidad experimentan resultados negativos y este estudio sugiere la presencia de procesos que atenúan o impiden los efectos adversos que se presentan ante la exposición al trauma, denominándose como resilientes. (Denckla, Cicchetti, Kubzansky, Seedat, Teicher, Williams & Koenen, 2020). Estos datos son interesantes y aún más el tener un mayor acercamiento en cuanto a estos procesos o mecanismos, propios de las personas resilientes, en especial la autoestima el cual es mi interés central entre todas las variables existentes que la resiliencia involucra, por lo que la relevancia de este trabajo se enfoca únicamente en analizar el impacto positivo que conlleva a tener una buena autoestima para el desarrollo de la resiliencia así como su relación entre ambas variables.

De acuerdo con un estudio realizado a estudiantes de tercer, cuarto y quinto grado de educación secundaria de las instituciones educativas del distrito de Ate Vitarte en Lima, para conocer la prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar, se realizó un estudio descriptivo-correlacional, en donde se seleccionó una muestra de 233 estudiantes y se les aplicó la Escala de Resiliencia (ERA) el cual consta de 12 ítems y para medir la variable autoestima se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965) adaptada para las edades de los participantes. Para determinar la relación entre las variables se utilizó la prueba estadística paramétrica coeficiente de correlación de Pearson, los resultados de la prueba indicaron una relación significativa entre las variables, este hallazgo permitió confirmar la interacción positiva entre resiliencia y autoestima, considerándose a la autoestima como uno de los pilares importantes de la resiliencia, en donde al haber un nivel de autoestima alto se experimenta un propio sentido de valor, competencia y capacidad, confirmando el autor de este estudio que la autoestima es un indicador importante de resiliencia en los estudiantes, debido a que al encontrarse más confiados en sus propias capacidades para desarrollar y potenciar estrategias, enfrentan mejor los eventos de tensión y logran alcanzar sus metas, entre otros aspectos positivos, además de disminuir la ansiedad y el estrés. (Huairé Inacio, 2014).

Parece ser que el desarrollo de la autoestima actúa como una herramienta útil para desarrollar una mayor resiliencia, en el cual mejora la respuesta del individuo ante las adversidades pues permite afrontar de mejor manera las dificultades o situaciones traumáticas o complicadas y lograr el disfrute pleno de la vida (García, 2021).

A través del análisis y estudio recopilatorio de libros electrónicos, ensayos, artículos de revistas científicas, este trabajo tiene la intención de obtener un mayor acercamiento de la influencia que tiene la autoestima sobre la resiliencia, apuntando a una relación significativa entre ambas variables.

#### **4.1. Objetivo General.**

- ❖ Realizar un análisis a través de la recopilación de diferentes documentos (ensayos, tesis, revistas electrónicas, libros electrónicos) el estudio de la relación entre resiliencia y autoestima.

#### **4.2. Objetivos Específicos.**

- ❖ Tener un mayor acercamiento y un panorama más amplio de los aspectos positivos que tiene una autoestima alta sobre la resiliencia.
- ❖ Reconocer como viable la construcción de una autoestima como una herramienta eficaz para el desarrollo de la resiliencia.

### **5. Desarrollo del tema**

#### **5.1. Instrumentos utilizados para medir la autoestima**

En cuanto a la autoestima, Maslow 1954 señaló que el comportamiento humano está motivado por la satisfacción de necesidades básicas internas como lo es la autoestima. Sin embargo, los eventos que marcaron un paso decisivo en la investigación de la autoestima fueron a partir de la publicación de diversos instrumentos de medición, dando un giro a la construcción hipotética que se configuraba en esos momentos en torno a la autoestima, como la Escala Rosenberg (1965) el cual consta de diez ítems y ha sido utilizado en más de una cuarta parte de todas las investigaciones sobre la autoestima, siendo esta escala la más selecta para estudiar el nivel de autoestima. Otros instrumentos de medición son el Inventario de Coopersmith (1967), el Cuestionario de Atributos Personales de Pelham y Swann (1989), la Escala de autoestima y autocompetencia de Tafarodi y Swann (2001) y la Escala de autoestima de un solo elemento por Robins, Hendin y Trzesniewski (2001). Esto hace que

algunos profesionales comiencen a interesarse por la autoestima y su medición, tales como los psicólogos organizacionales que se dan cuenta de la importancia que tiene la autoestima en los trabajadores dentro de las organizaciones. Es así como comienzan a aprovechar los múltiples instrumentos de medición que surgen, aplicándolos a los trabajadores. (Brown & Zeigler-Hill, 2018). Estas escalas o pruebas de medición para el estudio de esta variable permiten su consolidación.

Otra escala utilizada en un estudio realizado en “Los Tallanes”, distrito de Castilla, provincia de Piura en Perú, fue el Inventario de Autoestima de Coopersmith para medir el nivel de autoestima de mujeres de 20 a 28 años obteniéndose como resultado que el 62% de las evaluadas tenían un nivel medio alto de autoestima. (Santa Cruz Eche 2018). Las escalas de autoestima también han permitido conocer problemas que se encuentra asociados a la baja autoestima, como violencia de género, actitudes perjudiciales para la propia salud como cutting, trastornos alimentarios (bulimia, anorexia, obesidad, etc.), hostilidad entre grupos sociales como el acoso escolar o cibernético, conocidos bajo los términos “bullying” y “ciberbullying”, entre otras conductas inapropiadas que tiene un individuo, ya sea dirigidas hacia su persona o hacia su entorno (hacia los demás). Las escalas que se utilizan son variadas y son acorde al fenómeno a estudiar cómo se mencionó anteriormente. En otro estudio para evaluar la personalidad asociada al cutting y la baja autoestima en adolescentes se tomó una muestra de 100 estudiantes de décimo año de educación general básica en un rango de edad de entre 14 a 16 años en el que se les aplicó el cuestionario IAME (Inventario de auto concepto en el medio escolar) el cual mide la autoestima, este instrumento consta de 10 escalas: autocontrol, amistad, aceptación hacia los otros, aceptación desde los otros, sociabilidad, autovaloración, empatía, valoración, autocrítica e independencia. Zambrano, T. C. (2019). Como podemos ver los instrumentos diseñados para valorar el nivel de autoestima permiten medir de manera operacional esta variable, además de conocer las variables que se involucran o tienen que ver con los niveles altos o bajos de autoestima, acompañando los estudios de otras escalas de acuerdo con las variables a medir. (García 2021).

## **5.2. Instrumentos utilizados para medir la resiliencia**

En cuanto a la resiliencia, también se han desarrollado escalas para medirla y poder definirla de manera operacional, sin embargo estos instrumentos son escasos, por otra parte la literatura científica la cual ha ido incrementando, ofrece un mayor panorama, llevando este crecimiento a su vez al desarrollo y creación de más escalas para poder evaluar y conocer el nivel de resiliencia que se presenta en distintas poblaciones como también las variables relacionadas con ella. Cabe destacar que estas evaluaciones tienen lugar principalmente en la población infanto-juvenil y en un menor número en la población adulta. Una de estas



escalas es “Ego-Resiliencia”, el cual fue aplicado en un estudio “Resiliencia y autovaloraciones esenciales: estudio comparativo en adolescentes y jóvenes” en el que se incluyeron a 620 estudiantes universitarios y de bachillerato en España en las regiones de León y Salamanca para conocer si existe relación entre la resiliencia y el amplio factor de personalidad, autovaloraciones esenciales; como también para averiguar si hay diferencias por sexo y por edad para ello también se aplicó la escala de Autovaloraciones Esenciales (CSES). Los resultados obtenidos fueron que los estudiantes con puntuaciones más elevadas en la escala de resiliencia también obtuvieron mejores puntuaciones en autovaloraciones esenciales. El estudio concluye que los jóvenes que resultan con un mayor nivel de resiliencia son aquellos que tienen un mayor equilibrio emocional y más sana autoestima, además de tener un mayor control interno y expectativas de autoeficacia más elevadas. Algunos otros hallazgos interesantes en cuanto al género, fue que los varones jóvenes obtuvieron estas cualidades en mayor medida que las mujeres. Esta investigación es un claro ejemplo de que las escalas de resiliencia llevan a conocer cuáles son aquellas variables que tienen una relación más estrecha con la resiliencia, aparte de identificar el nivel que presente en cada grupo, como por género y edad. (Silva & Astorga, 2017).

La salud es muy importante para el ser humano y cuando se carece de salud, el equilibrio del individuo se ve comprometida. Un estudio realizado en Italia “Personal resources and depression in schizophrenia: The role of self-esteem, resilience and internalized stigma” destaca la importancia de la resiliencia en los trastornos mentales como la esquizofrenia, centrándose en analizar cómo media la resiliencia y el estigma en los síntomas negativos, para evaluar el nivel de resiliencia, se empleó la Escala de Resiliencia para Adultos (RSA) de (Fribourg et al., 2005) (citado por Rossi, Galderisi, Rocca, Bertolino, Rucci, Gibertoni & Maj, 2017). Los datos se obtuvieron de la Red Italiana para Estudio de investigación sobre psicosis (NIRP) para esto fueron reclutados 921 pacientes diagnosticados con esquizofrenia en un rango de edad de entre 18 y 66 años que viven en la comunidad y quienes son atendidos consecutivamente en las unidades ambulatorias de 26 clínicas psiquiátricas universitarias italianas y departamentos de salud mental. El 28% de la muestra informó depresión clínica. los resultados mostraron que la baja resiliencia está asociada con niveles más altos de depresión. Además, se evidenció que a una mayor resiliencia y un menor índice de abulia, sirviendo como al individuo como protección contra la depresión, es decir que entre mayor sea el nivel de resiliencia, menor apatía se percibe para hacer las cosas, impactando directamente en la gravedad de la depresión en la población esquizofrénica. (Rossi, Galderisi, Rocca, Bertolino, Rucci, Gibertoni & Maj, 2017).

Entre las escalas de resiliencia más conocidas se encuentran “Resilience Scale for Adults” (Friborg, Barlaug et al., 2005) y la escala de “Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”

(Connor y Davidson, 2003), haciendo énfasis en estas dos escalas, la cuales han ocupado las primeras posiciones de propiedades psicométricas de acuerdo con Windle et al. (2011), siendo la segunda de Connor Davidson CD-RISC la que ha recibido mayor aceptación en el ámbito de la investigación debido, a que esta escala permite una aplicación a distintos grupos de la población por lo que su uso es más alto, también se destaca que esta prueba fue elaborada para evaluar cinco componentes asociados a la competencia personal, de acuerdo con León, González-Gómez, Robles-Ortega, Padilla & Peralta-Ramírez (2019):

- :1. La tenacidad y la persecución de estándares elevados.
2. La tolerancia al afecto negativo y efectos fortalecedores del estrés.
3. La aceptación positiva del cambio y relaciones seguras.
4. El control.
5. Influencias espirituales.

Debido a la evaluación de todos estos elementos que esta escala integra, ha sido mayormente utilizada, además de que sus medidas han sido validadas en distintas muestras e idiomas en la población en general en España. (León et al. 2019).

### **5.3. Estudios e instrumentos de medición utilizados para evaluar la relación entre la autoestima y la resiliencia**

Existen múltiples escalas para medir la autoestima como la que se presenta en la investigación "Autoestima como mediador entre afecto positivo (estados afectivos como la alegría y el entusiasmo) y afecto negativo (tristeza y la falta de ánimo) y resiliencia en una muestra de niños mexicanos" la cual tuvo lugar en México, con el objetivo aportar evidencia del efecto moderador de la autoestima entre el impacto del afecto positivo (AP) y afecto negativo (AN) en la resiliencia. Este estudio transversal contó de la participación de 188 niños mexicanos en un rango de edad de entre 9 a 12 años, estudiantes de educación básica a quienes se les aplicó la escala de autoestima de González-Arratia, la escala de afecto positivo y negativo, (PANAS, por sus siglas en inglés) y la prueba de resiliencia de González-Arratia, (2011b). Los resultados mostraron una relación entre la resiliencia con el Afecto Positivo (AP) y el afecto negativo (AN) y con la autoestima, siendo esta última la que media la relación entre el afecto positivo y la resiliencia, resultando que entre mayor afectividad positiva experimenta el individuo, más alta es su autoestima. Concluyendo que la autoestima constituye un factor mediador entre el afecto positivo (AP) y por lo tanto en la resiliencia de los niños. (González Arratia López Fuentes, Domínguez Espinosa & Valdez Medina, 2017). Este estudio muestra como la autoestima influye de manera positiva en el estado afectivo como es la alegría y el

entusiasmo (afecto positivo) lo cual va a impactar en un nivel mayor de resiliencia. (García, 2021).

En este estudio realizado en México, “Autoestima, Optimismo y Resiliencia en situación de Pobreza” se evaluaron a 188 niños de los cuales corresponden de esta cifra a 72 niños y 116 niñas, en un rango de edad de entre 9 a 12 años, todos estudiantes de educación básica que asisten a una escuela pública de una comunidad rural en situación de pobreza, a quienes se les aplicó tres escalas: Escala de Autoestima de González Arratia, 2011b, Escala de Optimismo de González Arratia & Valdez, 2013a y la Escala de Resiliencia de González Arratia, 2011a. Los resultados obtenidos indicaron una relación entre las variables, donde la autoestima y el optimismo aumentan los niveles de resiliencia en los niños en situación de pobreza. (GONZÁLEZ ARRATIA LÓPEZ FUENTES, 2018).

En diferentes zonas de la ciudad de Toluca, México se realizó una investigación “Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle” con la finalidad de identificar los factores de personalidad con los que cuenta esta población para vivir en tales condiciones, para ello se aplicó a 64 participantes de sexo masculino con edades de entre 11 a 23 años, 32 de ellos en situación de calle (sin hogar y sin ningún tipo de vínculo con la familia de origen); el otro grupo estuvo compuesto por 32 adolescentes que en ese momento se hallaban recluidos en una institución de readaptación para menores en la ciudad de Toluca, Edo. de México, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Resiliencia (González-Arratia), para medir factores específicos de la resiliencia, instrumento que fue desarrollado en México para niños y adolescentes y la Prueba Multidimensional y Multisituacional de Góngora (2000) para evaluar los estilos de afrontamiento, los datos obtenidos fueron comparados con los del otro grupo de adolescentes. El estudio demostró diferencias estadísticamente significativas, en el que los participantes que salieron con altas puntuaciones en resiliencia mostraron relaciones intrafamiliares más favorables (unión y expresión) y una mayor sensación de control interno, mientras que el grupo con baja resiliencia presentó menor autoestima. Se confirmó que a mayor resiliencia, hay una mayor sensación de control interno y estilo de enfrentamiento directo; contrario a los que mostraron una menor resiliencia reflejaron una mayor inseguridad, devaluación, expectativas sociales y aspectos negativos de la autoestima. (Fuentes, Medina, Barneveld & Escobar, 2012). Demostrando una clara relación entre autoestima y resiliencia.

En Tlaxcala, México se hizo una investigación, “La resiliencia en estudiantes universitarios de las Licenciaturas en Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala y la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en México”, en el que se elaboró y aplicó una escala de actitudes y entrevistas, para analizar la oralidad del sujeto en la construcción de la

resiliencia, además de la recopilación de relatos de vida relacionados con las situaciones de riesgo que afectaron a la población estudiantil, con la finalidad de destacar los factores resilientes, así como también las semejanzas y las diferencias de los estudiantes universitarios de la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UATx) y la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) México, destacándose en el estudio que lo que se sabe acerca del enfrentamiento y la superación personal ante la adversidad, contribuye al fortalecimiento de la resiliencia, la cual no se limita a la resistencia ante el trauma ni a la simple recuperación, sino que destaca la capacidad de expresar y comunicar las emociones, los efectos y el dolor, consolidando la autonomía y la autoestima como pilares de la resiliencia, por lo que ambas variables resultan fundamentales en la promoción de la actitud resiliente (Flores, 2017).

*“La actitud resiliente, es la capacidad para descubrir en uno mismo los recursos necesarios para transitar por tales situaciones, superarlas y salir fortalecidos y que el asumir un comportamiento o una actitud puede favorecer el enfrentar situaciones adversas”.* (Flores, 2017).

En un artículo “Medición de la resiliencia del personal del Instituto Tecnológico de Lázaro Cárdenas, Michoacán, México” se habla del concepto de resiliencia, su medición, situaciones adversas, como factores y modelos que se establecen entorno a la resiliencia. En cuanto a este último, se encuentra el modelo de “Fuentes interactivas en la resiliencia” de Grotberg (2003), en donde se clasifican las características resilientes en tres pilares “Yo tengo”, “Yo soy”, “Yo puedo” los cuales no sólo se encuentran fuertemente ligadas a la autoestima sino que son parte de ella, entre las características están, la seguridad en las capacidades personales y habilidades intrapersonales que hacen a una persona más resiliente, siendo entonces, la autoestima uno de los pilares de la resiliencia. Otro modelo que se muestra en este artículo es el “Modelo de construcción de la casita de resiliencia” de Vanistendael y Lecomte (2002), el cual incluye múltiples variables que inciden en la resiliencia, estos elementos son presentados como los componentes que integra una casa, como: los cimientos, subsuelos, pisos, etc., siendo la autoestima parte de estos elementos, presentándose como si formara parte del segundo piso de una casa junto con las aptitudes personales. (Vargas, Torres & Hernández, 2018). Respecto al instrumento utilizado para evaluar el nivel de resiliencia fue la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M), que consta de 43 ítems, clasificado en cinco factores, en escala de Likert: 1) Totalmente de desacuerdo, 2) En desacuerdo, 3) Ni de acuerdo, 4) De acuerdo, y 5) Totalmente de acuerdo. (Vargas, et al. 2018). En este estudio se puede percibir que ambos modelos postulan a la autoestima como uno de los factores que tiene un impacto favorable sobre la respuesta resiliente, en donde la

autoestima actúa como una herramienta eficaz para el aumento de la resiliencia, permitiendo enfrentar de mejor forma las situaciones adversas. (García, 2021).

Un artículo publicado en la Revista de Turismo y Patrimonio Cultural “Relaciones del turismo de naturaleza, la comunidad y la resiliencia en la Sierra Norte de Oaxaca, México” en el que el tema central es el desarrollo de las empresas indígenas de turismo, las cuales son reconocidas en el mercado turístico tanto nacional como internacional. Para el estudio se llevó a cabo una investigación desde la perspectiva metodológica cualitativa, etnográfica, con un enfoque de triangulación de información. En el proceso se incluyó la revisión documental respecto a enfoques analíticos propuestos de la resiliencia y la comunalidad. también se realizó una caracterización de las empresas indígenas de turismo de la zona por su organización interna, sus logros y sus vínculos con la comunidad. Además se realizó trabajo de campo y se identificaron los componentes tanto de la comunalidad como de la resiliencia como ejes transversales del ecoturismo comunitario en Capulálpam de Méndez, se aplicaron también entrevistas semiestructuradas a profundidad a informantes de calidad: directivos y/o administradores de las empresas. Finalmente el artículo expone el desarrollo que ha tenido estas empresas indígenas, haciendo énfasis que tales organizaciones son el resultado de la resistencia, adaptación y creación histórica de los pueblos originarios de la región, es decir, de la resiliencia comunitaria, quienes han podido salir adelante gracias a la alianza que poseen como también al producto de otros factores, entre los que se destaca la autoestima colectiva, variables que es presentada como uno de los pilares de la resiliencia en este artículo, el cual empodera a la comunidad para continuar adelante y seguir emprendiendo pese a las situaciones adversas. (Villavicencio & Pardo, 2019). Esta investigación muestra como la autoestima no sólo juega un papel importante en el individuo para la resiliencia, sino que también en una comunidad resulta benéfica, reflejándose en respuestas más adaptativas en los miembros que integran un grupo. (García, 2021).

“Niveles de resiliencia en adictos internos, consumidores y no consumidores” tema expuesto en el libro “Estudio de las Ciencias Sociales” el cual presenta diversos estudios realizados en México, destacándose una investigación en especial, respecto a los factores que se relacionan con la decisión de consumir sustancias nocivas para la salud. De acuerdo con Álvarez, Alonso & Guidorizzi (2014), el nivel de resiliencia está relacionado con la autoestima entre otros factores como el asertividad y la autoeficacia, relación que tiene un efecto al momento de decidir el consumo de alcohol y tabaco como el consumo de otros tipos de sustancias nocivas. Para el estudio se tomó una muestra de 557 estudiantes de nivel medio, de entre 12 a 18 años de una comunidad rural a quienes se les aplicó la Escala de Resiliencia Mexicana, RESI-M de Palomar & Gómez ordenando los resultados en cuatro factores: apoyo

familiar, expectativas, organización y tiempo y percepción personal. Los resultados obtenidos indicaron que a mayor edad, mayor entendimiento de su situación, de su autopercepción y mayor el nivel de autoestima, de resiliencia y de autoeficacia, además también se encontró que los adolescentes que tenían un alto nivel de resiliencia eran menos propensos a consumir sustancias psicoactivas como también, los que ya consumían eran más proclives a dejar de consumirlas, considerándose que a menor edad mayor su vulnerabilidad con respecto a su desarrollo personal, destacándose en el grupo resiliente, la autoestima como un rasgo característico. (Valenzuela, Sital & Corral, 2020).

“Resiliencia en estudiantes de secundaria oaxaqueños” es un estudio realizado a estudiantes de segundo y tercer año del sistema de telesecundaria del estado de Oaxaca en 14 comunidades de las regiones Mixteca, Zapoteca y Chatina, la muestra se conformó por 250 alumnos, de los cuales 139 fueron hombres y 111 mujeres de entre 12 y 18 años a quienes se les aplicó la escala de Resiliencia de Valdez y González (2005), el cual estuvo conformado por 34 afirmaciones con un formato de respuestas de porcentajes y con 10 rangos de las mismas. Los resultados obtenidos de las pruebas encontraron factores tales como: la autoestima, la moralidad, el apoyo social, la autopercepción y la independencia como características personales que sirven de apoyo para salir adelante de las situaciones adversas, percibiéndose de nuevo a la autoestima como un elemento inherente de la resiliencia. (Martín, Coronado & Hoyos, 2018).

Una investigación realizada en Perú, “Autoestima y Resiliencia en estudiantes del nivel primaria de una Institución Educativa de Trujillo”, se tomó una muestra de 150 estudiantes, en un rango de edad de entre 10 a 12 años, con el propósito de determinar la relación existente entre la autoestima y la resiliencia, el estudio fue de tipo no experimental y diseño correlacional descriptivo. Los instrumentos que se aplicaron fueron, el Inventario de autoestima de Coopersmith (1967) y la Escala de resiliencia por Wagnild y Young (1993). Finalmente, los resultados obtenidos señalaron que la autoestima se relaciona de manera positiva de efecto mediano con una correlación significativa ( $r = 0.477$ ,  $p < 0.01$ ) es decir, que las variables no actúan de manera independiente o aisladas, sino que se hallan asociadas, además de que al mejorar la autoestima de los alumnos, su nivel de la resiliencia también mejoró, evidenciando como la autoestima tiene un efecto directo en la conducta resiliente. (Burgos Varas, 2019).

Un estudio realizado en Perú “Autoestima y Resiliencia en adolescentes en una Institución Educativa. La Esperanza, 2016”, se investigó a 236 adolescentes (hombres y mujeres) de entre a 12 a 16 años a quienes se les aplicó los instrumentos de Autoestima 25 de Cesar Ruiz (2007) y la escala de Resiliencia para adolescentes (ERA) de Rodolfo Prado Álvarez y Mónica

Del Águila Chávez. Analizando los resultados, se concluyó haber una correlación positiva, altamente significativa y directa entre la autoestima y la resiliencia. La autoestima es considerada también como un factor de protección que al desarrollarse, la posibilidad de desarrollar resiliencia aumenta, es decir, que entre mayor sea el nivel de autoestima la capacidad de resiliencia en los adolescentes también mejora. (Corcuera Zavaleta, 2016).

En Perú se tomó una muestra de 384 adolescentes en un rango de edad de entre 13 a 17 años, para una investigación: "Autoestima y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de La Esperanza, 2018" para determinar la relación entre las variables a quienes se les aplicó la Escala de autoestima TEST 25 de César Ruiz Alva y la prueba de "Escala de Resiliencia en adolescentes (ERA)", del autor Rodolfo Prado Álvarez y Mónica Del Águila Chávez. posteriormente se aplicó el paquete estadístico adaptado a las Ciencias Sociales SPSS. Los resultados concluyentes encontrados en la investigación fueron que sí existe una correlación significativamente alta entre las variables autoestima y resiliencia; ubicándose a los estudiantes en un nivel alto de autoestima con un porcentaje del 27.6 % y un nivel de resiliencia alto del 38.8%. (Jiménez Luis, 2019). Los resultados de este estudio señalan una vez más que una alta o baja autoestima tiene impactos tanto positivos como negativos según sea el caso en la capacidad de afrontamiento ante los eventos traumáticos.

De acuerdo con Leiva, Pineda & Encina (2013), hay tres modelos de resiliencia que han sido operacionalizados en diversas investigaciones con respecto a la población adolescente utilizando como factores de riesgo, protectores y resultados resilientes distintas variables que actúan como modeladoras, predictoras; como resultado se ha obtenido que una de las variables que más frecuentemente es utilizada es la autoestima, la cual es considerada como uno de los recursos personales más consistentes en estudios longitudinales y transversales relacionados con la resiliencia en la población infantil o juvenil, considerándolos como niños con características resilientes y adaptativas, quienes además poseen una mayor autonomía y una actitud activa en la resolución de problemas, además de tener una mayor motivación de logro.

Otro estudio realizado en Perú llamado, "Autoestima y Resiliencia en estudiantes de cuarto grado de Educación secundaria, de la I.E. N° 1044 "María Reiche Newmann" se centró en estudiar la relación entre ambas variables. Para ello se aplicó el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young a 30 estudiantes. Los resultados demostraron la existencia de una relación directa y significativa entre la autoestima y la resiliencia, de acuerdo con los siguientes datos, el 100% de los estudiantes posee un nivel alto de autoestima y el 96.67% obtuvo también un nivel alto de resiliencia. Concluyendo finalmente, que la autoestima influye positivamente en la resiliencia, favoreciendo en la

capacidad para enfrentar situaciones adversas en los estudiantes, sin embargo, también se señaló que la resiliencia no es un factor que condiciona a que exista un nivel alto de autoestima (Bardales Ríos, 2020).

En la Universidad Autónoma de ICA Facultad de Ciencias de la Salud Programa Académico de Psicología, en Perú, se realizó un estudio “Autoestima y resiliencia en pacientes con VIH/SIDA atendidos en un hospital de ICA-2019”, en el que participaron 706 pacientes con VIH/SIDA en un rango de edad de 18 años, a quienes se les aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young y escalas de relaciones intrafamiliares. Se mostró que existe una correlación positiva alta entre el nivel de autoestima con la resiliencia que presentan los pacientes con VIH/SIDA en un Hospital Ica, en Perú, indicando que la autoestima influye en un 72.1% sobre la resiliencia, señalando que el tener una autoestima alta contribuye de manera positiva para que el paciente tenga una adecuada resiliencia ante la enfermedad. (Felices Macedo, 2020). Por otra parte, cabe mencionar que en esta población específicamente personas con VIH/SIDA, la autoestima se ve comprometida por su situación de salud, además de la falta de inclusión por parte de la sociedad, esto de acuerdo con Felices Macedo (2020). De acuerdo con estos datos, se concluye la importancia que tiene una autoestima fortalecida en el nivel de la resiliencia, esto podría servir de base para desarrollar técnicas que favorezcan en el aumento de la resiliencia para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud mediante la implementación de programas destinados a desarrollar o a construir la autoestima. (García 2021).

Con la finalidad de presentar los instrumentos de medición para evaluar las variables autoestima y resiliencia y conocer la relación entre ambas variables, se expone un estudio en Colombia, llamado “Prevalencia de baja autoestima y el nivel de resiliencia bajo, en gestantes adolescentes de poblaciones del Caribe Colombiano”, para ello se seleccionó a 406 participantes entre 10 a 19 años siendo la edad media de 16, el método de estudio que se realizó fue descriptivo transversal, aplicándose la escala de autoestima de Rosenberg y la prueba de resiliencia de Wagnild y Young. Los hallazgos encontrados fueron; que la baja autoestima incide de manera negativa en la resiliencia, siendo su prevalencia de BAE (baja autoestima) de 23.2% y NRB (nivel de resiliencia bajo) del 34.2%. En los resultados obtenidos, se encontró una relación estrecha entre BAE y NRB, al encontrar que una baja autoestima tiene un impacto negativo sobre un nivel bajo de resiliencia. (Real Academia Española, 2001). En contraparte, se puede concluir que una autoestima alta va a incidir en un nivel de resiliencia alto. (García, 2021).



En la comunidad Terapéutica de mujeres Maranatha del Cantón Portoviejo, en Ecuador, se realizó una investigación “Resiliencia Y Autoestima en pacientes drogodependientes de la Comunidad Terapéutica de Mujeres Maranatha” para estudiar la relación entre autoestima y resiliencia, para el estudio se tomó una muestra de 26 pacientes con problemas de alcohol y droga de entre 18 y 23 años, para ello se les aplicó la escala de autoestima de Rosenberg para evaluar los sentimientos de bienestar que tiene la persona hacia sí mismo, además de la escala SV-RES60 para evaluar los niveles de resiliencia. Los resultados que se obtuvieron indicaron que existe una relación entre los niveles de resiliencia y autoestima, misma que favorece significativamente al proceso de rehabilitación de los pacientes. (Pibaque-Gómez & García-Cedeño, 2021). Concluyéndose que la construcción de una autoestima beneficia en recuperar la salud, mediante una adherencia a la rehabilitación, por lo que el desarrollo de la autoestima en una pieza clave que conviene tomar en cuenta trabajar como una herramienta de intervención para tratar diversas problemáticas, dotando de fortalezas y habilidades que lleven a adquirir respuestas más adaptativas en personas drogodependientes. (García, 2021).

De acuerdo con un estudio realizado por parte de la Universidad de Ciencias Médicas, Cienfuegos, Cuba “Factores moduladores de resiliencia y sobrecarga en cuidadores principales de pacientes oncológicos avanzados” la población estudiada se caracterizó por tener un rango de edad de entre 51 y 72 años, el 88 % eran del sexo femenino, 40 % de nivel primario y 48 % casadas, el 72 % eran amas de casa, el 44 % eran cónyuges de los pacientes, el 52 % tenían menos de 1 año en el cuidado de personas con cáncer. Los datos obtenidos indicaron que el 60 % de la población tuvo sobrecarga emocional intensa, el 48 % resultó tener un bajo nivel de autoestima y el 84 % resultaron ser optimistas. El 83,3 % con autoestima baja y sobrecarga intensa. El 58,3 % de los cuidadores con inteligencia emocional baja presentaron sobrecarga intensa. Finalmente los resultados destacaron que uno de los factores moduladores que presenta esta población es la autoestima y la inteligencia emocional, elementos que determinan el grado de sobrecarga que sufren los principales cuidadores de pacientes oncológicos avanzados. (González Guerra, Fonseca Fernández, M., Valladares González & López Angulo, 2017).

Un estudio realizado en el barrio Petrópolis de Manaus, en Brasil llamado, “Self-esteem and resilience in people with type 2 diabetes mellitus” tuvo como objetivo identificar la autoestima y la resiliencia en personas con diabetes mellitus tipo 2 (DM2). El propósito de la investigación fue comprender la capacidad de afrontamiento ante su enfermedad, para el estudio participaron 27 individuos diabéticos a quienes se les aplicó Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES). En el estudio se identificó que las personas con DM2 que tienen una autoestima desarrollada y resiliencia, logran mantener una buena calidad de vida, además

también se señaló que las características resilientes tienen una estrecha relación con la autoestima, lo que permite una mejor adaptación del individuo al medio ambiente, además de proporcionar una mayor capacidad para soportar presiones y situaciones adversas. (De Souza Ribeiro, Diniz, Perdomo, de Souza Ribeiro, Barbosa, de Barros & da Costa Oliveira, 2017).

“Trauma, necesidades psicológicas básicas y resiliencia: un estudio con adolescentes en Gaza” es una investigación que se realizó en España y se publicó en la revista electrónica de psicología española “INFOCOP” bajo el nombre de “Gaza ¿crecimiento ante la adversidad?” el cual habla de grupos de personas que ha sufrido eventos traumáticos, destacándose un grupo que no manifiesta síntomas de estrés postraumático los llamados “resilientes” asociando a este grupo de personas a actitudes que facilitan su adaptación y mejoran su salud mental, tales actitudes que se incluyen son el compromiso social e ideológico, el incremento de redes sociales y el tener una alta autoestima. Estas características dotan de exitosos mecanismos de afrontamiento y creatividad para la resolución de problemas a este grupo de personas resilientes. Estas cualidades son referidas como necesidades psicológicas básicas, las cuales funcionan como un predictor de la resiliencia pero no interfieren en el impacto negativo del trauma, esto quiere decir, que estos factores se limitan a actuar como un facilitador de la resiliencia, sin interferir en los efectos de los eventos negativos, observándose una clara relación entre estas variables y la resiliencia, destacándose una vez más la autoestima alta entre ellas. (Lera Rodríguez & Tawahina, 2017).

Otro estudio realizado en Barcelona España de tipo observacional, transversal y correlacional, llamado “Autoestima, resiliencia, locus de control y riesgo suicida en estudiantes de enfermería” en donde se tomó a 186 estudiantes de enfermería a quienes se les aplicó un cuestionario de datos demográficos, la escala de Rosenberg, la escala breve de afrontamiento resiliente, la escala de riesgo suicida de Plutchik y la escala de locus de control interno-externo de Rotter con la finalidad de identificar los factores que se relacionan con el riesgo suicida de esta población. De acuerdo con los resultados, se señaló a la autoestima como una variable principal en la relación con el riesgo suicida. Las conclusiones expuestas en esta investigación, sugieren que los estudiantes que presentan una baja autoestima tienen mayores dificultades para adaptarse a situaciones adversas, presentando un riesgo más elevado de conducta suicida, identificando así a la autoestima como una herramienta que puede ayudar a diseñar programas de prevención, haciendo mención que la autoestima es uno de los recursos personales más sólidos para el desarrollo de comportamientos adaptativos, actitud activa en la resolución de problemas y una técnica que configura características resilientes. (Montes-Hidalgo & Tomás-Sábado 2016). Estos hallazgos

encontrados en este estudio podrían favorecer a la disminución a la tasa de suicidios al promocionar el desarrollo y la construcción de la autoestima para aumentar los niveles de la resiliencia. (García 2021).

Un estudio realizado en varios países de Europa “Self-esteem, resilience, and social trust as mediators in the relationship between optimism and job satisfaction: A preliminary analysis of data from European Social Survey”, examinó los efectos de mediación de la confianza social, la autoestima y la resiliencia en la relación entre optimismo y la satisfacción laboral. La muestra que se tomó para este estudio estuvo conformada por 26716 encuestados: (Albania = 331; Bélgica = 952; Bulgaria = 946; Suiza = 929; Chipre = 534; República Checa =1042; Alemania = 1603; Dinamarca = 924; Estonia = 1249; España =825; Finlandia = 1131; Francia = 949; Reino Unido= 1038; Hungría= 941; Irlanda = 1078; Israel = 1322; Islandia = 502; Italia = 456; Lituania = 1008; Holanda = 988; Noruega = 1067; Polonia = 944; Portugal = 854; Federación de Rusia = 1407; Suecia = 1022; Eslovenia = 516; Eslovaquia = 917; Ucrania = 900 y Kosovo = 342). Se incluyó empleados hombres (n= 13588) y mujeres (n= 13118) con una edad media de 43,04 años. Los resultados indicaron que el optimismo, la confianza social, la autoestima, la resiliencia y la satisfacción laboral están asociados significativa y positivamente entre sí, además se evidenció que la confianza social, la autoestima y la resiliencia median significativamente en los factores de optimismo y de trabajo, es decir que los empleados tienen más optimismo, una mayor confianza social, resiliencia y autoestima, y todos estos factores contribuyen a la satisfacción laboral. El análisis de este estudio se basó en datos recopilados en la Edición 2.0 de la Encuesta Social Europea (ESS) y los instrumentos utilizados para medir la autoestima y resiliencia fueron: el de autoestima de un solo elemento (ESS) y la escala de resiliencia de un solo ítem (ESS). (Bibi & Karim, 2017).

Un estudio realizado por parte de la Universidad Politécnica de Bucarest, en Rumania, llamado “Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group” investigó la relación entre la resiliencia, la autoestima y la personalidad de los cinco grandes rasgos, se aplicaron tres cuestionarios: un instrumento que operacionaliza la resiliencia la “Escala Breve de Resiliencia – BRS” de Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher & Bernard (2008), el de “Autoestima de un solo elemento–SISE” de Robins, Hendin y Trzesniewski, (2001) los cuestionarios de personalidad “The Big Five Inventory-10-BFI-10” de Rammstedt & John (2007) que miden factores de personalidad, como son: amabilidad, conciencia, neuroticismo y apertura, este inventario es una versión reducida de BFI-44 de John, Donahue & Kentl (1991) el cual consta de 10 ítems. Los instrumentos fueron aplicados a 192 estudiantes de la Universidad Politécnica de Bucarest en un rango de edad promedio de M= 19,80 de los cuales, 114 fueron hombres y 78 mujeres. El análisis de regresión mostró

relaciones estadísticamente significativas entre la resiliencia, autoestima, extraversión y neuroticismo. La autoestima y el neuroticismo pueden considerarse un predictor de resiliencia, lo que sugiere el hecho de que el equilibrio emocional y la confianza en uno mismo son esenciales para la confrontación exitosa de situaciones estresantes. El estudio reveló que la autoestima y el equilibrio emocional apoyan al desarrollo de la resiliencia individual, mientras que las personas con estados emocionales negativos y sentimientos de ansiedad y culpa se enfrentan con mayor dificultad a las situaciones estresantes. (Balgiu, 2017).

El artículo “Resilience, self-esteem, and body attitude in women from early to late adulthood” presentó los resultados de una investigación realizada en Polonia, la cual se centró en estudiar la influencia de los recursos mentales (resiliencia y autoestima) en el desarrollo de la salud o actitudes promotoras de la salud en las mujeres de diferentes edades, desde la juventud hasta la adultez tardía, actitudes dirigidas hacia sus propios cuerpos. En el estudio participaron 150 mujeres de entre 20 y 55 años a quienes se les aplicó la escala de autoestima de Rosenberg SES, la escala de medición de resiliencia SPP-25, la escala de calificación de dibujo de contorno de Thomson y Gray, la escala multidimensional Inventario de autoestima (MSEI), la escala de estima corporal BES de Franzoi y Shields, el Inventario de trastornos alimentarios EDI y el Cuestionario de comportamiento hacia el cuerpo. Los datos obtenidos indicaron una relación relevante entre los recursos individuales tanto de la autoestima general como de la resiliencia y actitud cognitiva emocional hacia el propio cuerpo en las mujeres examinadas. Los predictores de comportamientos hacia el propio cuerpo en las mujeres examinadas resultaron ser solo un fuerte impulso para ser delgadas y miedo a subir de peso. Los predictores más fuertes de la autoevaluación del cuerpo y la evaluación del atractivo físico fueron la autoestima general y la resiliencia. Finalmente la autoestima resultó ser el predictor más fuerte de satisfacción con el atractivo sexual, encontrándose una relación significativa entre autoestima y resiliencia que al estar presentes en un nivel más alto favorece en la actitud saludable hacia su propio cuerpo como el autocuidado y la autoaceptación. (Izydorczyk, Rąba & Sitnik-Warchulska, 2018).

Un estudio realizado en Corea del Sur llamado “The Mediating Effects of Self-Esteem and Resilience on the Relationship Between Internalized Stigma and Quality of Life in People with Schizophrenia” que tuvo como objetivo estudiar los efectos mediadores de la autoestima y la resiliencia en relación con el estigma internalizado y la calidad de vida en personas con esquizofrenia. Para ello se tomó una muestra de 123 participantes diagnosticadas con esquizofrenia en un rango de edad promedio de 41,87 años; siendo un porcentaje del 62,6% hombres quienes fueron reclutados en la Universidad de Soonchunhyang. hospital, en un centro de salud mental en las instalaciones de rehabilitación diurna ubicadas en Seúl y la

provincia de Gyeonggi en Corea del Sur, a quienes se les aplicó la escala Internalized Stigma of Mental Illness (ISMI) desarrollada por Ritsher et al 2003, para medir la enfermedad mental, se utilizó también la escala de autoestima de Rosenberg (RSES), la Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) y la cuarta versión de la Escala de calidad de vida para esquizofrenia (SQLS-R4) desarrollada por Wilkinson et al. 2000. Los resultados obtenidos fueron que la autoestima y la resiliencia son mediadoras totales y parciales respectivamente, encontrándose una relación con el estigma internalizado y la calidad de vida en personas esquizofrénicas, esto implica que las estrategias de intervención futuras efectivas deberían apuntar a mejoras en la autoestima y la resiliencia con el propósito de reducir el impacto negativo del estigma internalizado en la calidad de vida de las personas con esquizofrenia. (Kim & Jang 2019).

Otro estudio realizado en Corea, con el propósito estudiar los efectos que tiene la autoestima sobre la resiliencia en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Dankook, del Departamento de Enfermería, Facultad de Medicina, Universidad de Soonchunhyang, “Effects of Self-esteem on Nursing Students' Resilience” para ello se tomó una muestra de 175 estudiantes de enfermería, a quienes se les aplicó el inventario de Autoestima de Coopersmith (1967) de Kang (1986) y la prueba de resiliencia de Shin et al. (2009). Los resultados encontrados fueron que la autoestima se encuentra relacionada positivamente con la resiliencia ( $r = .80$ ,  $p < .001$ ), el análisis de regresión múltiple mostró que la autoestima fue un predictor significativo de la resiliencia ( $\beta = .81$ ,  $p < .001$ ) que explica el 64,7% de la varianza total. Se determinó que la autoestima es un factor significativo en la resiliencia de los estudiantes de enfermería, por lo que el estudio destacó la importancia de desarrollar estrategias de intervención para que los estudiantes de enfermería mejoren su autoestima con la finalidad de tener mejores respuestas resilientes. (Kim & Yoo, 2019).

El estudio “Effects of Self-Esteem on Resilience and School Happiness of Korean Students Participating in School Sports Clubs” realizado en Corea examinó los efectos de la autoestima en la resiliencia y la felicidad escolar de los estudiantes de la escuela que participan en clubes deportivos escolares, mediante un muestreo de 324 estudiantes de escuelas coreanas pertenecientes a clubes deportivos escolares a quienes se les aplicó la escala de autoestima de Rosenberg de 10 ítems (RSES), para medir la resiliencia se utilizó el cuestionario de 27 ítems desarrollado por Duran, R. L. (1983) y el inventario de 22-item Authentic Happiness Inventor. En los resultados se encontró una correlación significativa entre la autoestima, la resiliencia y la felicidad escolar, teniendo la autoestima positiva (alta) efectos positivos en la resiliencia y en la felicidad escolar, contrario a la autoestima negativa que se encontró efectos negativos sobre la resiliencia y en otros factores como en la relación alumno-maestro,

satisfacción ambiental, placer en las actividades para el aprendizaje y en la estabilidad psicológica. (Song, Song & Lee, 2021). Por lo que para la implementación de estrategias de intervención para el aumento de la resiliencia resulta viable el desarrollo de la autoestima en los estudiantes lo que podría contribuir en un mejor rendimiento escolar (García, 2021).

Una investigación realizada en el Centro de Rehabilitación Shifosi, en China, dedicado a la desintoxicación obligatoria, participaron en el estudio 298 chinos que habían experimentado trastornos por uso de sustancias, con el propósito de investigar cómo la resiliencia y la autoestima funcionan como mediadores del autocontrol y la autoeficacia en pacientes con trastornos por uso de sustancias. Se utilizaron cuestionarios de diagnóstico basados en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DMSC-S) para la recopilación de datos demográficos y evaluar la gravedad de la adicción, se aplicó la escala de modos duales de autocontrol (DMSC-S), la escala de autoestima (SES), la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC), la escala reguladora de autoeficacia emocional (RESE). Los resultados obtenidos fueron que existe una relación entre todas las dimensiones: autocontrol, resiliencia, autoestima y autoeficacia, las cuales resultaron relacionarse de forma positiva, evidenciando que la resiliencia y la autoestima median completamente en el autocontrol y la autoeficacia. (Yang, Zhou, Cao, Xia & An, 2019). Por lo que de acuerdo con los hallazgos encontrados apuntan a que estos factores son generadores de respuestas adaptativas que ayuden a superar las adversidades. (García, 2021).

Una investigación realizada en China "Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment" a 412 estudiantes de posgrado de clases de introducción a la psicología en una universidad ubicada en el noroeste de China, siendo 247 mujeres y 165 hombres los que fueron reclutados, la edad media de la muestra fue de 20,7 años, a los participantes se les aplicó una de las escalas más utilizadas para medir rasgos de resiliencia: la Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003), se aplicó también el Cronograma de afectos positivos y negativos (PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988) por Huang, Yang y Ji (2003), la escala de autoestima de Rosenberg (RSES; Rosenberg, 1965), la escala de satisfacción con la vida (SWLS; Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) y el Cuestionario de salud general (GHQ; Goldberg, 1972). Finalmente, se evaluaron los rasgos de la resiliencia, el afecto positivo y negativo, la autoestima, la satisfacción con la vida y la angustia psicológica. En los resultados se mostró que la autoestima media la relación entre el rasgo de resiliencia y la satisfacción con la vida, el afecto positivo y negativo y la autoestima intervienen en la resiliencia y la angustia psicológica, es decir que la autoestima incide sobre la resiliencia. (Liu, Wang, Zhou & Li, 2014). Estos datos podrían ayudar en futuras investigaciones como marco de referencia, además en la creación

de estrategias de prevención o intervención para el desarrollo de la autoestima, que ayudarían en la autoeficacia, en la resolución de problemas, desarrollando respuestas adaptativas ante las adversidades, además de favorecer en la salud mental de los estudiantes. (García, 2021).

Un estudio realizado en Indonesia “Contribution of Self-esteem and Parents Social Support to Students Academic Resilience in Online Learning” con el objetivo de analizar el aporte que tiene la autoestima y el apoyo social de los padres en la resiliencia académica de los estudiantes en su aprendizaje en línea debido a las estrategias para evitar la propagación del virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19, para ello se aplicó el inventario de autoestima, la escala de apoyo social de los padres y la escala de resiliencia académica a 173 estudiantes en línea de la escuela SMA Negeri Agam Cendekia, Indonesia. Los resultados obtenidos fueron que la autoestima y el apoyo social de los padres juntos contribuyen con el 65% a la resiliencia académica en el aprendizaje en línea. Las implicaciones de los resultados de la investigación resultan útiles como base en la preparación de programas de servicios de orientación y asesoramiento en SMA Negeri Agam Cendekia. (Hasanah, Marjohan & Daharnis, 2021). Derivado del estudio anterior, podemos concluir que la autoestima aporta a la comunidad estudiantil una mayor capacidad de adaptación a nuevos retos académicos tales como el cambio a la modalidad de estudio, esto podría servir de base para estudios posteriores con el fin de disminuir la deserción académica (García, 2021).

#### **5.4 Estrategias de intervención realizadas en Latinoamérica.**

Uno de los problemas que presenta México, es en la educación, a causa de la falta de infraestructura, recursos financieros que afectan a muchas comunidades en calidad de pobreza extrema. Otro de los temas que se han vuelto recurrentes en la actualidad es el acoso escolar, mismo que conlleva a una serie de aspectos negativos, fenómeno social al que se le conoce como “Bullying” el cual se refiere a la intimidación o violencia entre iguales, esta actitud deriva indudablemente a un maltrato psicológico que puede ser de forma verbal o física y que va en crecimiento, originándose desde etapas tempranas del estudiante, llegando a provocar abandono escolar, incluso a cometer suicidio para el que lo sufre. (García, 2021). En un artículo publicado en la Revista del Centro de Investigación y Estudios Gerenciales en sus siglas CIEG, llamado “Modelo de resiliencia en la atención y prevención de la violencia escolar” se expone una estrategia de Henderson y Milstein (2003) (citado por Reyna Montejano, Quevedo Marín & Olmos Ríos, 2020) centrado en el desarrollo de la resiliencia en el ámbito académico, el cual se basa en seis pasos para que los alumnos adquieran la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse exitosamente a las

adversidades, además de desarrollarse en el ámbito social, académico y vocacional, entre los cuales se encuentran:

1. Enriquecer vínculos prosociales
2. Fijar límites claros y firmes
3. Brindar afecto y apoyo
4. Transmitir mensajes de connotación positiva
5. Enseñar habilidades para la vida
6. Brindar oportunidades de participación significativa.

Finalmente se analizó la efectividad de este modelo para la atención y la prevención de la violencia escolar, el cual fue aplicado a alumnos de una escuela primaria en el Estado de Jalisco, México, tomando en cuenta los seis pasos mencionados anteriormente. La intervención constó en la aplicación de un taller “Volantem in tempore” compuesto por 11 sesiones de 45 minutos cada una, las intervenciones fueron aplicadas tres veces a la semana, realizándose actividades con temáticas respecto a: vínculos prosociales, reglas y límites, habilidades para la vida, emociones, promotores de la paz y me divierto. Los resultados de la intervención fueron favorables, lográndose culminar con éxito múltiples rubros entre los cuales se destacaron: motivación, autoconocimiento, autocontrol y resolución de conflictos, además del fortalecimiento de habilidades y conductas positivas (disminución de la violencia), mostrando finalmente, respuestas resilientes como la capacidad para resolver conflictos. (Reyna Montejano, Quevedo Marín & Olmos Ríos, 2020).

Por otra parte, la salud es un tema de interés social, elemento esencial para el bienestar por lo que al carecer de salud se rompe con un equilibrio. Existen muchos tipos de enfermedades que discapacitan a las personas como las enfermedades degenerativas o crónicas, ocasionando una serie de problemas psicológicos para el que la padece como para los que le rodean. (García, 2021). Un artículo publicado en la Revista Especializada en Ciencias de la Salud “Promoción en la resiliencia mediante una intervención basada en las fortalezas del carácter en niños con cardiopatía congénita: una aproximación desde la psicología positiva” tuvo como objetivo promover el uso de las fortalezas del carácter como generadoras y/o potenciadoras de la resiliencia en niños con cardiopatía congénita (CC) a través de una intervención basada en la psicología positiva. Para ello participaron cinco pacientes que se encontraban bajo esta condición de salud, en un rango de edad de 11 años en un hospital ubicado en la CDMX especializado en cardiopatía. El propósito de la psicología positiva como intervención fue el de brindar herramientas personales para la prevención psicopatológica y desarrollar mejores respuestas de afrontamiento ante las situaciones adversas, mediante la



focalización de las emociones y de aspectos positivos propios, con la finalidad de mejorar la calidad de vida de las personas con condiciones médicas como estas (cardiopatías congénitas). Los resultados obtenidos fueron un aumento en las fortalezas de los pacientes, manifestando conductas resilientes, contando con una adecuada capacidad de adaptación ante su condición de salud. (Sánchez-Beltrán, Ramos del Río, Velasco Matus & Figueroa López, 2019).

Sánchez-Beltrán, et. al. (2019) refiere que *“los recursos positivos brindados por el ambiente posibilitan al individuo a elaborar alternativas de solución frente a la adversidad, de manera que al promover el uso de las fortalezas análogamente se logra promover y/o potenciar conductas resilientes”*, por lo que sería factible que los organismos de la salud centraran sus fuerzas en brindar recursos positivos a través de la implementación de estrategias de intervención psicológica en personas con este tipo de enfermedades como también el SIDA, cáncer, esclerosis múltiple u otras enfermedades degenerativas que causan sufrimiento tanto al enfermo como a quien le rodea, para lograr desarrollar respuestas más adaptativas a su condición de salud y una mejor adherencia a los tratamientos médicos. (García, 2021).

En Yucatán, México, se realizó una investigación “Impacto de una intervención en resiliencia en deportistas universitarios lesionados” con el fin de conocer la relación entre la autoestima y la resiliencia, para ello se aplicaron, la escala de Autoestima de Rosenberg en su adaptación al español, la subescala de Enfrentamiento a los Problemas de la Vida y la Escala de Apoyo Social Familiar y de Amigos – AFA-R a un grupo de deportistas universitarios de una institución pública del estado de Yucatán, México, en el área de las lesiones deportivas. Los criterios de inclusión fueron 137 deportistas universitarios de distintas modalidades deportivas que tuvieron o se encontraban en un proceso de lesión deportiva y de los cuales 5 deportistas con las puntuaciones más bajas en las escalas recibieron el programa de intervención. Los resultados obtenidos mediante un pre-test y post-test a la intervención mostraron que sus indicadores mejoraron en las escalas después de su participación en el programa de resiliencia. Las estrategias de intervención se basaron en brindar habilidades para la búsqueda de apoyo social, se utilizaron técnicas desde el enfoque cognitivo-conductual para aumentar sus niveles de resiliencia y optimizar las habilidades de enfrentamiento en los deportistas lesionados. Cabe mencionar que además se aplicaron técnicas cognitivo-conductuales apegadas al modelo de la casita de la resiliencia para trabajar las variables correspondientes, entre ellas la autoestima. Finalmente se concluyó de acuerdo con las evidencias, que la intervención tuvo un efecto positivo en la población de deportistas que tuvieron o se encontraban en un proceso de lesión deportiva, logrando incrementar sus niveles de resiliencia. (Moo-Peña & Góngora Coronado 2020). Remarcando que el trabajar

en el desarrollo de la autoestima conlleva a efectos positivos sobre la resiliencia, lográndose observar que esta variable es un elemento que se encuentra presente y que es recurrente a la hora de intervenir para el incremento de la resiliencia en las personas. (García, 2021).

Otra de las problemáticas sociales que lamentablemente se presentan en México como también en muchos otros países de Latinoamérica, es la violencia. En el trabajo “Mujeres que caminan a través de la adversidad. La posibilidad resiliente frente a casos violentos complejos vinculados con las desapariciones en México” expone cómo las mujeres mediante procesos resilientes se han organizado en colectivos para demandar justicia, buscar personas desaparecidas y acompañarse ante las distintas situaciones adversas de violencia a consecuencia de las políticas de seguridad dirigidas al combate del narcotráfico implementadas por el gobierno del ex presidente Felipe Calderón Hinojosa y seguidas por su sucesor Enrique Peña Nieto, en el que a partir de este hecho ocasionó continuas violaciones a los derechos humanos, como homicidios, desapariciones, entre otros actos violentos. (Salazar Serna & Castro, 2020). Las experiencias violentas pueden generar sobre la víctima efectos negativos, como sentimientos, de impotencia, inseguridad, miedo, culpabilidad y vergüenza ante la percepción de vulnerabilidad y el crecimiento de actos criminales, por lo que las víctimas en un intento por poder superar aquellos traumas producidos por las situaciones de extrema violencia deciden introducirse a actividades artísticas para lograr resignificar sus propias heridas, con la finalidad de sobreponerse y reconstruir su vida. Cabe mencionar también que entre las estrategias expuestas en este artículo para desarrollar resiliencia se señalan tres dimensiones: personales, familiares y grupales, evidenciándose como las personas que carecen de redes de apoyo encuentran recursos personales, como la construcción de la propia autoestima, en trabajar con el sentimiento de culpa y dar un significado nuevo a sus vidas, en contraparte, de las personas que cuentan con redes de apoyo familiares y grupales, quienes encuentran consuelo, fuerza y un motivo por el que seguir viviendo, además de que quienes se unen a grupos de apoyo les permite sentirse acompañadas en su dolor y adquirir una sensación de lucha, esto les permite a su vez generar recursos propios para poder afrontar su dolor, influyendo de manera positiva en superarse y continuar con sus vidas. Por otra parte, se señala también, que las mujeres víctimas de experiencias traumáticas de extrema violencia que tienen la oportunidad de ayudar a alguien más les permite reconstruir su autoestima, además de generarles una sensación de satisfacción consigo mismas, sin embargo, independientemente de los recursos que se poseen, algunas mujeres no logran superar las experiencias dolorosas llegando incluso a cometer suicidio. (Salazar Serna & Castro, 2020). Esto es una clara muestra de la diversidad humana, que entre las personas se distingue un grupo que posee respuestas resilientes más elevadas que otras, como en el caso de las mujeres de este estudio que contaban con

recursos limitados como la carencia de apoyo social o familiar y que a pesar de eso, lograron sacar dentro de su repertorio de habilidades recursos para utilizarlos como aliados y poder afrontar la adversidad, estas respuestas resilientes parecen variar con respecto a los rasgos de personalidad e historia de vida que es en donde se adquiere la mayor parte de los aprendizajes o saberes, mismos que son transferidas por el núcleo familiar desde la infancia y que se van enriqueciendo con el cúmulo de experiencias recogidas a lo largo de la vida. (García, 2021).

Uno de los principales problemas que enfrentan muchos países de Latinoamérica es la pobreza y la violencia extrema, como es el caso de un distrito en San Luis de Shuaro ubicado en Perú, el cual es considerado por el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social [MIDIS] como uno de los más pobres a nivel nacional en donde lamentablemente se vislumbra violencia familiar y sexual siendo la mayor parte de las víctimas poblaciones vulnerables como niños y adolescentes que además presentan baja autoestima, sentimientos de inferioridad, incapacidad para defenderse del abuso físico, verbal o social que sufren, (Sosa Palacios & Salas-Blas 2020). En esta región se realizó un trabajo “Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced” para ello se tomó una muestra de 212 adolescentes de cuatro colegios del distrito de San Luis de Shuaro, de entre 12 a 17 años. Se concluyó que el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales sirven como estrategias eficaces para ayudar a reducir el efecto dañino producido por ambientes nocivos a los que son expuestos, aparte de prevenir problemas psicológicos que repercuten en la salud mental y en el entorno social, favoreciendo además en un desarrollo saludable y exitoso del adolescente, en el que tales habilidades se adquieren, se mantienen o se modifican a través de un proceso de reforzamiento positivo, dentro de los que se identifican procesos cognitivos y emocionales, (Sosa Palacios & Salas-Blas 2020). Este trabajo remarca la importancia de diseñar intervenciones enfocadas al desarrollo de habilidades sociales, cognitivas y emocionales para aumentar el nivel de resiliencia, aspectos que forman parte de la inteligencia emocional y que ayuda a gestionar de manera adecuada las emociones que finalmente van a impactar en el comportamiento, además de la importancia de diseñar intervenciones centradas en el desarrollo y fortalecimiento de la autoestima, dado el impacto que tiene esta variable sobre el nivel de la resiliencia y los efectos positivos que tiene en la recuperación en víctimas de violencia (García, 2021).

Como se sabe, la violencia es un fenómeno social que se encuentra presente en la mayoría de los países de Latinoamérica, como es en el caso de Ecuador, en donde se desarrolló una intervención llamada “Programa de capacitación dirigido a las víctimas de violencia de género para reconocer y alcanzar la resiliencia” enfocado en promover la resiliencia para superar los

procesos traumáticos, teniendo como principal objetivo el mejorar la autoestima de las personas y evitar continuar en la violencia. El programa de intervención se basó en brindar herramientas para ayudar a desarrollar la resiliencia en víctimas de violencia, a partir de la aplicación de talleres en donde se explicaron los conceptos de resiliencia y autoestima, además de la presentación de factores de protección, de trabajo grupal y participativo y la explicación de las causas de la violencia de género como mecanismo de prevención, además de elementos legales de protección. El programa se aplicó a estudiantes de los colegios Nueve de Octubre, República del Perú, El Oro, Juan Montalvo Comunidad de los Barrios del Norte, Sur, Este y Oeste de la Ciudad de Machala. (Banegas Vaca, 2018). La exposición de este programa muestra una vez más la importancia de la construcción de la autoestima y de otros factores de protección, los cuales juegan un papel muy importante en la resiliencia, sirviendo como recursos para superar las dificultades que se presentan, además de ofrecer herramientas preventivas para evitar ser víctimas de la violencia. (García, 2021).

Otra investigación realizada en Ecuador “Aceptación Incondicional Positiva para promover resiliencia en niños víctimas de abuso sexual” propuso como método de intervención a niños abusados, la técnica de Aceptación Incondicional Positiva (AIP) la cual refiere Molina Cadena (2018), que tiene efectos positivos en la recuperación de traumas con un alto grado de estigmatización social por lo que puede ayudar a los individuos a enfrentar y a sobreponerse de las experiencias traumáticas. La intervención enfocada en AIP promueve tres factores importantes de la resiliencia: autoconcepto positivo, confianza en sí mismo y autoeficacia favoreciendo en los componentes de la resiliencia como son la autoestima, autoconcepto, autoeficacia y confianza en sí mismo, además de una mejora en el núcleo familiar. (Molina Cadena, 2018). Estrategia que sería importante aplicar por su naturaleza integradora, beneficiando en el fortalecimiento de los lazos familiares y permitiendo la detección y la prevención del abuso infantil, lo cual sería de gran utilidad implementar (García, 2021).

En Perú se presentó un programa llamado “Resiliencia: Investigación y Estrategias de Intervención Psicosocial Educativa en Niños de Perú”, para el estudio se recogió una muestra de 10,247 niños, siendo 4,628 mujeres (45%) y 5,619 varones (55%) de 31 instituciones educativas, 370 docentes de educación primaria y secundaria y 346 padres de familia, en mayor proporción mujeres del distrito de Ica, Perú (Cercado, La Tinguiña, Salas, Los Molinos, Santiago, Parcona, Los Flores y Ocucaje), de primero a sexto grado de primaria, a quienes se les aplicaron los instrumentos de evaluación: Inventario de resiliencia para niños (IRN) de Salgado (2005), el Cuestionario de resiliencia para docentes (IRD), adaptado por Cornejo, Franco y Pérez (2009), el Cuestionario de estilos familiares (EEF) en la versión de Torio, Peña e Inda (2009) para medir el nivel de resiliencia de los participantes. Posteriormente se aplicó

un programa de intervención psicosocial, el cual consistió en la elaboración de un manual de las estrategias de intervención, capacitación de docentes para la aplicación de los instrumentos y de los programas de intervención, además de la ejecución de las técnicas para el aumento de la resiliencia, el conjunto de estos elementos sirvió de herramientas de transformación, consolidación y reforzamiento de la resiliencia. Se trabajaron factores como: la autonomía, la creatividad, la empatía, la autoestima y sentido del humor mediante el trabajo de diversas actividades orientadas a mejorar los niveles de resiliencia. Para el programa se instruyó al personal docente a través de una capacitación que constó de 500 horas académicas (teóricas-prácticas) para convertirlos en promotores del desarrollo psicosocial de los niños. Por último, es preciso mencionar que el manual también fue de gran ayuda en el trabajo de psicólogos quienes hicieron uso de las estrategias para sus intervenciones. (BAZAN RAMIREZ, 2019). Esta intervención es una clara muestra de la eficacia que tiene el desarrollar la autoestima para el incremento de la resiliencia. Así lo hace ver también un programa realizado en el Instituto de familia y vida de la Universidad Pontificia Bolivariana Bucaramanga en Colombia, en el que se implementó a 30 cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer un programa de intervención (PIRCA) el cual tuvo una duración de diez sesiones, centradas en trabajar múltiples elementos como son la autoestima, la autoconfianza, la aceptación, el apoyo social, competencias personales como la motivación, la confianza en los logros, la perseverancia y la determinación para alcanzar objetivos y el reconocimiento de necesidades propias. (Córdoba, Poches & Ruíz, 2017). Remarcándose una vez más, la importancia de la autoestima, el cual tiene como efecto principal el desarrollo de la resiliencia.

Un estudio realizado “Efectividad del programa piloto de intervención escolar Tejedores de Resiliencia en niños” en Colombia se efectuó el Programa piloto de intervención para incrementar los niveles de resiliencia en niños bajo condición de vulnerabilidad social. Para ello se aplicó el instrumento de “Inventario de Factores Personales de Resiliencia”, con la finalidad de evaluar la resiliencia en general a través de cinco factores personales: autoestima, empatía, autonomía, humor y creatividad. En la implementación del programa participaron 115 niños entre 7 y 10 años, estudiantes de tercer grado de primaria en una Institución Educativa Distrital en la ciudad de Bogotá, junto con sus padres o cuidadores y docentes, la intervención se aplicó durante ocho meses. Los resultados del programa fueron evaluados mediante diferencia de medias, de los cuales se destacó que no hubo cambios significativos en las variables: de empatía, autonomía y creatividad, sin embargo, en cuanto a la intervención, se evidenció que sí ayudó a aumentar los niveles de resiliencia general, así como también los niveles de autoestima y humor en los estudiantes, implicando una relación entre las variables estudiadas. (Moreno & Bahamón, 2020).

En Colombia se realizó una propuesta pedagógica “Re-creando desde el corazón”: módulo pedagógico para el fortalecimiento de la autoestima y el autocuidado como propuesta pedagógica en contextos de confinamiento sin acceso a la virtualidad, para niños de 7 a 12 años en la Localidad de Santafé del barrio la Perseverancia que tienen una restricción a la libertad, en donde se les obliga a permanecer en casa, sin el derecho a la educación tras el establecimiento de las medidas de confinamiento y distanciamiento social adoptadas por las autoridades para la contención del contagio del COVID-19. Esta propuesta pedagógica para el fortalecimiento emocional, dirigida a esta población identificó los factores protectores y factores de riesgo y la importancia de empoderar a los niños frente a sus derechos, fortalecer la confianza, la autoestima y las prácticas de autocuidado mediante metodologías pertinentes como son; el juego, el arte y la literatura, profundizando dicho abordaje en el auto concepto, autoimagen, autoeficacia, autoevaluación y auto respeto con la finalidad de desarrollar la resiliencia infantil (Cruz Villamil, 2020).

Bueno & San Martín (2019), mencionan que la resiliencia es una habilidad que se puede ir desarrollando y más desde la infancia. De igual manera la autoestima que de acuerdo con Giraldo & Holguín (2017), mencionan que la autoestima es una característica humana que se va formando desde la infancia por medio de las relaciones afectivas que se tienen, siendo la fuente proveedora principal los cuidadores, que gracias al afecto y al reconocimiento que proporcionan a los hijos, influye de manera positiva, en su facultad para enfrentar con éxito los desafíos que en la vida se presentan.

En Colombia Cartagena se realizó un estudio en adolescentes en situación vulnerable, a consecuencia de su inicio sexual precoz, muchas jóvenes quedan embarazadas conduciéndolas a problemas médicos y psicosociales que afectan su vida futura, algunos de los problemas que se destacan, son el deterioro de la autoestima. La evaluación se realizó mediante la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, la Escala de Autoconcepto Multidimensional y el Inventario de Depresión de Beck, a quienes se les aplicó una prueba inicial y otro al final de la intervención. Finalmente, se encontró una correlación positivamente significativa entre resiliencia y autoestima. Respecto a la intervención se presentaron “Estrategias para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes embarazadas” identificándose las principales estrategias para incrementar la resiliencia como, el familismo el cual refiere al apoyo proveniente de la familia; también el apoyo social por parte de las instituciones educativas; consejería grupal centrada en la persona y la psicología cognitiva, basada en sesiones de consejería grupal desde la perspectiva de la psicología cognitiva. La intervención tuvo una duración de siete semanas consecutivas, esta técnica resultó útil al grupo al que se le aplicó, se encontró un efecto positivo del tratamiento sobre la puntuación

de las escalas, con una disminución significativa de depresión, restablecimiento del autoconcepto, autorrealización y estímulo de recursos internos personales como un incremento en su autoestima, estimulando la capacidad innata para encontrar la mejor manera de enfrentar la situación complicada, lográndose un aumento de la resiliencia en la población. Por último, en las estrategias de intervención se tomó en cuenta la religión y la espiritualidad, considerándolos elementos de alta envergadura dignas de explorar y una opción viable a utilizar como importante estrategia para mejorar la resiliencia además de intervenir en la educación sexual con la finalidad de evitar embarazos no deseados. (Castro, Camaño & Acosta, 2018).

Por otra parte, la modalidad de vida se ha ido transformando a lo largo del tiempo, debido al avance tecnológico, empujando a las personas a realizar adaptaciones para favorecer la comunicación en un mundo digital, en el que la relación máquina-hombre se vuelve indispensable; en donde también la Psicología se ha integrado (García, 2021). Tal es así en un programa llamado “Fortalecimiento de la resiliencia mediante estrategias pedagógicas en estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Departamental Serrezuela sede Antonio Nariño” presentado en Colombia, que destaca la implementación de la tecnología como una herramienta que facilita el desarrollo de habilidades para la construcción de la resiliencia mediante el uso de un equipo de cómputo y de un proyector multimedia para transmitir una película de carácter psicoeducativo, con el fin de presentar un escenario para identificar respuestas resilientes, además del conocimiento de virtudes y habilidades propias y del entorno para salir de las dificultades. También se exponen otras estrategias pedagógicas de carácter socioafectivas para el fortalecimiento de la resiliencia, con el objetivo de que se logre un mayor control, gestión y reducción de sentimientos de ansiedad, incompetencia o temor al fracaso. La intervención se basó en la integración de múltiples fases de formaciones en las que se identificaron: el reconocimiento de las competencias; el diálogo social para expresar mejor las emociones; la búsqueda de posibles soluciones de manera grupal; y la exploración de los beneficios que conllevan los cambios con la finalidad de obtener respuestas más adaptativas ante las situaciones adversas, (Ramírez Rueda, 2018). El propósito de estas estrategias de intervención fue el de promover y desarrollar una serie de habilidades, como la comunicación, la gestión de las emociones, la adaptación, la resolución de problemas y la identificación de fortalezas para lograr un incremento en el nivel de resiliencia en la población repercutiendo finalmente en un buen desarrollo académico de los estudiantes.

Por otro lado, se ha dicho ya, respecto a los beneficios del arte, el cual funge como un mediador para la expresión de las emociones como lo hace notar un programa realizado en

Lima Perú “El arte en tus manos” el cual se basó en el Dactilopintura teatral para el desarrollo de la resiliencia académica en niños del cuarto grado el cual fue aplicado a 37 niños, estrategia que se focalizó en facilitar la expresión a través de la pintura con los dedos para exteriorizar las emociones, experiencias, además de ejercitar la motricidad fina, plasmar la creatividad y la imaginación para potenciar habilidades artísticas. Los resultados obtenidos de la dactilopintura teatral fueron positivos, lográndose obtener cambios favorables en distintas dimensiones tales como, la autoestima, la empatía, la autonomía, humor y la creatividad, manifestándose finalmente que el 89% del total de los participantes del estudio logró desarrollar un nivel alto en su resiliencia impactando de manera positiva en su desempeño escolar. (Sánchez Vargas, 2019). Sería viable la implementación de esta estrategia en diversas poblaciones pero sobre todo a la población infanto juvenil en el que el desarrollo de la creatividad es primordial para la resolución de problemas, desarrollo que puede darse a través de las artes y de las actividades lúdicas, mismas que se exponen también en la siguiente investigación (García, 2021).

En el Jardín de Infancia Félix Irrazabal Osío de la UCV, el cual se encuentra ubicado en La Cooperativa, Maracay, Edo. Aragua, Venezuela, se realizó un estudio “Las artes escénicas y la educación infantil: al encuentro de una vía didáctica para el fortalecimiento de actitudes resilientes”, el cual demostró que las artes escénicas y la educación infantil como estrategias didácticas ayudan al fortalecimiento de las actitudes resilientes en los infantes, concluyéndose que los beneficios que se obtienen por medio de las artes escénicas contribuyen a distintas áreas del desarrollo infantil, como es a la cognición que provee de habilidades concernientes a cada etapa del desarrollo, además de favorecer a una liberación de las emociones que causan tensión, impactando en la adquisición de la autoestima, autoconcepto y autonomía, aparte de ayudar en el desarrollo motor el cual se da a través del movimiento. (Silvera, 2017).

Otro estudio que presenta actividades artísticas o lúdicas como estrategia de intervención es la realizada en Ecuador, llamada “Estrategias para el desarrollo de la autoestima y otros factores protectores en niños” con el propósito de desarrollar herramientas que fomenten la autoestima y promover relaciones armónicas en niños de entre 6 y 7 años, para ayudarles a crear respuestas más resilientes ante situaciones de riesgo que se dan dentro de su núcleo familiar o de su entorno escolar, uno de los objetivos principales que se destacaron de este programa fue el establecimiento de la autoestima como un mecanismo de defensa, además de crear conciencia en las instituciones pertinentes respecto a la importancia de tener desde temprana edad un desarrollo físico, cognitivo y emocional sano. Las estrategias que se propusieron fueron, el cuento, el teatro, además de talleres centrados en promover la comunicación, la identidad, el autoconcepto y la empatía en los niños como también en los



padres para erradicar el maltrato como método de crianza (Cevallos & Dolores, 2020). Este método de intervención en donde se emplean actividades lúdicas y artísticas parecen ser benéficas para el desarrollo de la autoestima que finalmente influyen en el nivel de resiliencia, por lo que estas estrategias parecen ser viables para aplicarlo en las instituciones educativas como escuelas a través de talleres. (García, 2021).

Ante la adversidad, el ser humano tiene la cualidad de sacar un repertorio de habilidades para usar como aliadas ante situaciones difíciles como ya se ha visto anteriormente, con la finalidad de salir de ellas. Sin embargo, algunas estrategias que emplean las personas para salir del problema no son las más adecuadas colocándose así dentro de los factores de riesgo. En el estudio “Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento en Inmigrantes Venezolanos” hablan respecto a la migración de los habitantes del país de Venezuela que ante las situaciones complicadas que enfrenta su país deciden optar por salir de su lugar de origen para ir al extranjero en busca de una mejor calidad de vida, misma que su país no les brinda, a este hecho Quishpe Santillán (2019) lo considera un factor de riesgo debido a los aspectos negativos que implica la migración entre los que se destacan los que se dan a nivel individual y familiar, los cuales son: problemas relacionados con la salud física del individuo, dificultad para entablar relaciones y comunicarse, consumo de sustancias, falta de documentación legal, mala regulación emocional e inestabilidad económica y laboral, sentido de pérdida, ruptura de lazos familiares, cambios continuos, falta de comunicación, muerte de familiares, divorcio o separación. En cuanto a los factores de riesgo a nivel social se encuentran la xenofobia, la violencia, el aislamiento y la falta de apoyo, inmovilidad social, escasa red de apoyo e inestabilidad económica. De acuerdo con todos estos factores que conlleva la inmigración se vuelve un evento amenazante para el sujeto por lo que algunas de las estrategias activas o recursos de los que se vale el inmigrante para poder afrontar su situación son el empleo de estrategias para la resolución de problemas, como la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva, ayudando a lidiar y a disminuir los efectos negativos que la inmigración conlleva. (Quishpe Santillán, 2019). Este estudio refleja la importancia que tienen las redes familiares o sociales sobre el individuo, fungiendo como apoyo o aliciente para enfrentar y superar los momentos adversos (García, 2021).

En Puerto Rico, se expuso un artículo “Acercamiento neurobiológico a las intervenciones farmacológicas y psicoterapéuticas que promueven la resiliencia al estrés” de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, publicado en la Revista Salud y Conducta Humana, en el que se identifican múltiples estrategias de intervención que promueven la resiliencia al estrés. Una de las intervenciones que presenta este artículo y la cual es muy novedosa, es el de realidad virtual (VR). Es notable el avance tecnológico que se tiene hoy en día, como en

el ámbito de la Psicología, que ha permitido integrar nuevas herramientas que facilitan los programas de intervención, como es la realidad virtual (VR) diseñado para promover la resiliencia a partir del uso tecnológico, este programa se basa en interacciones persona-computadora, conceptos basados en la tecnología, la bio-retro-comunicación y las tecnologías mediante el uso de señales fisiológicas (interacción fisiológica) mediante el monitoreo de sueño, una exposición al ambiente de realidad virtual (VR) con niveles de control, un juego de narrativa de familia, un aparato de bio-retro-comunicación, una aplicación móvil con un asistente virtual de inteligencia artificial y un adiestramiento que involucra la realización de tareas mientras se induce el miedo, esta estrategia entrena al individuo a bajar la excitación de sus respuestas durante la realización de una tarea a la vez que se administra técnicas de relajación durante el estado de estrés, a través del uso de la imagen competitiva en el que el individuo hace un reajuste del significado de una memoria negativa a una positiva por medio de la reestructuración cognitiva. (Morales, 2019). Otra intervención es el de la Terapia de inoculación de estrés (SIT), que de acuerdo con Morales (2019) es una estrategia basada en la terapia cognitivo-conductual, el cual trata del adiestramiento que integra tres fases, la primera es respecto a la reestructuración cognitiva el cual contempla la psicoeducación y la preparación para el proceso de aprendizaje; la segunda, incluye la adquisición de habilidades de afrontamiento, donde se enseñan y ensayan nuevas habilidades de afrontamiento y la última se basa en la aplicación de estas habilidades en presencia de factores estresantes, la cuales se intensifican de manera gradual. Finalmente las personas son entrenadas para responder frente al estrés traumático por medio de la gestión de sus respuestas a niveles más bajos de estrés con la finalidad de reducir la exaltación en respuesta al estrés. Este artículo, también expone una terapia que contempla el desarrollo de la autoestima para el aumento de la resiliencia ante situaciones estresantes, enfocado a individuos de edad avanzada, mediante el programa de adiestramiento en resiliencia, el cual consiste que durante cinco días se proveen experiencias para que los participantes mejoren su resiliencia personal mediante el desarrollo de la autoestima, el control, el propósito en la vida, las relaciones interpersonales y los grupos de apoyo (Morales, 2019).

### **5.5 Estrategias de intervención realizadas en EE. UU.**

Un estudio realizado en EE. UU. "A pragmatic trial of a group intervention in senior housing communities to increase resilience" de cinco comunidades de viviendas para personas mayores en los estados de EE. UU., Cardiff, CA; San Diego, CA; Evanston, IL; Wilmette, IL; y Tucson, AZ, en el que participaron 89 adultos mayores de 60 años que residen en el sector

de viviendas independientes para personas de la tercera edad a quienes se les aplicó una intervención con el propósito de aumentar su nivel de resiliencia. La intervención se dio de manera grupal, misma que fue administrada por el personal residencial, teniendo una duración de 1 mes, en el que se incorporó actividades participativas basadas en valores. Posteriormente el seguimiento (postintervención) tuvo una duración de 3 meses. Las variables que se midieron fueron la resiliencia, estrés percibido, bienestar y sabiduría en la pre-intervención y postintervención. Finalmente los resultados señalaron que hubo una adherencia al tratamiento y con una satisfacción alta, por otra parte, el estrés percibido, la sabiduría y la resiliencia mejoraron de manera significativa, cabe mencionar también que los resultados respecto al bienestar físico y mental obtuvieron un puntaje positivo. (Treichler, Glorioso, Lee, Wu, Tu, Daly & Jeste, 2020).

Existen múltiples estrategias para aumentar la resiliencia, en el artículo “Optimizing resilience and wellbeing for healthcare professions trainees and healthcare professionals during public health crises - Practical tips for an ‘integrative resilience’ approach”, publicado en Medical Teacher por el Profesor clínico de medicina familiar Hedy S. Wald de la Escuela de Medicina Warren Alpert de la Universidad de Brown, en EE. UU., habla de algunas de ellas, tales como: adoptar y validar la totalidad de las emociones, técnicas de relajación para calmar la mente y mantenerse en el aquí y en el ahora para mitigar la ansiedad anticipatoria, desarrollar habilidades reflexivas, autoeficacia y autoconfianza el reconocimiento del dilema; el apoyo social como mediador de la resiliencia, mismo que se asocia positivamente con el afrontamiento activo centrado en el problema, sentido de control, autoestima, motivación y optimismo; la adopción de comportamientos de estilo de vida saludable; el diario o escritura reflexiva sobre el trauma y el dolor que de acuerdo con el autor Wald (2020) permite una mejoría en el estado físico y mental. Se hace mención que estas estrategias son aliadas para el aumento de la resiliencia, debido a que permiten un decremento de síntomas depresivos, de trastornos de ansiedad y de estrés postraumático. (Wald, 2020).

En el artículo “Resilience training that can change the brain”, por Tabibnia & Radecki (2018). de la Universidad de California, Irvine, EE. UU. presentan un conjunto de estrategias que cultivan la resiliencia y cambian el cerebro, enfocándose en dos vías principales para construir un cerebro resiliente: habilidades de comportamiento (aprendizaje del comportamiento y hábitos) y habilidades cognitivas que favorecen en la autorregulación emocional y en el aumento de los sentimientos de pertenencia, compañerismo, autoestima y autoeficacia como herramientas que ayudan a tener respuestas más resilientes. Para ello se propuso en trabajar en desarrollar hábitos sanos como el ejercicio físico, una alimentación sana y el dormir adecuadamente para beneficiar en la salud física y mental, también trabajar en desarrollar

comportamientos sociales como conectarse con el entorno y expresar gratitud por medio de técnicas desde el enfoque cognitivo conductual tales como; la exposición e inoculación de estrés. Además también se hace mención del entrenamiento de la atención plena (el mindfulness) (Tabibnia & Radecki, 2018). Estas son algunas de las estrategias de intervención que se mencionan en este artículo (Resilience training that can change the brain) y que son consideradas como promotoras de la salud física y por tanto de la resiliencia. (García 2021).

### **5.6 Estrategias de intervención realizadas en Europa**

Por otra parte, en Madrid España se presentó el “Diseño del programa de apoyo psicoeducativo para promover la resiliencia parental “Supérate. ¡No tires la toalla!” con el propósito de desarrollar habilidades en los miembros de las familias para el manejo de conductas problemas en los hijos de familia, mediante estrategias de autorregulación emocional y de afrontamiento eficaces para incrementar los niveles de resiliencia, se realizaron técnicas basadas en el modelo cognitivo-conductual, además de la aplicación de estrategias de aceptación y compromiso. En el programa participaron 61 padres, de los cuales 41 estuvieron en el grupo experimental y 20 pertenecieron al grupo de control. Finalmente, se evaluaron los cambios: en los padres el conocimiento de las estrategias de actuación en el clima familiar como los niveles de resiliencia, ansiedad, estrés y depresión; y en los hijos la percepción del clima familiar. Los resultados obtenidos del programa de intervención mostraron que hubo una disminución significativa en los niveles de ansiedad, depresión, así como una mejora en el clima familiar percibido. (Cantero-García, 2020). Debido al alto grado de eficacia que se obtuvo del programa, el considerarse replicarlo en más poblaciones para evaluar su eficiencia de igual manera, en el que el éxito de esta intervención significaría tratar múltiples problemáticas que se originan en el hogar y que terminan desembocando en el entorno del individuo como es la escuela, además de repercutir en el accionar general de la vida, que finalmente se ve reflejado en el fracaso o éxito personal, por lo que también sería idóneo que los organismos educativos en su búsqueda por mejorar las estrategias académicas para evitar el fracaso escolar ofrecieran espacios destinados a tratar estos aspectos con la ayuda de un equipo multidisciplinario, beneficiando igualmente en el clima escolar en la relación profesor-alumno y entre pares (compañeros) (García, 2021). Respecto al ámbito académico el siguiente estudio presenta un programa enfocado a desarrollar los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios.

En España se presenta un trabajo “Promoción de la resiliencia familiar en oncología pediátrica: una revisión sistemática” el cual ofrece intervenciones psicológicas y psicosociales

que ayudan a promover la resiliencia en familiares de niños enfermos de cáncer. En las intervenciones se identifican las psicológicas, las cuales están relacionadas con el afrontamiento y la psicología positiva; y las intervenciones psicosociales que tienen que ver con actividades lúdicas y de apoyo instrumental, emocional e informativo a las familias. Las intervenciones son aplicadas de manera grupal o individual. Uno de los rasgos primordiales que se destacan es el apoyo psicológico a la familia para el afrontamiento del diagnóstico como son los programas de incorporación a la escuela. Por otra parte, el personal médico encargado de los cuidados de los niños diagnosticados con cáncer como su familia son factores protectores los cuales juegan un papel importante en la resiliencia de los niños. Un programa diseñado por Matos y Mercerón (2017) (citado por Martín & Hernández, 2018), consta de nueve sesiones, desde una metodología cualitativa, basada en la investigación-acción, en el que se incluyen entrevistas, la observación y grupos de discusión. En cuanto a las intervenciones psicológicas están orientadas a una serie de elementos como son, el afrontamiento de las situaciones estresantes por parte de las familias, el apoyo emocional, la gestión de la incertidumbre, la reestructuración cognitiva, las estrategias de regulación emocional y el desarrollo de las fortalezas internas, estrategias centradas en la resolución del problema, otras, en mejorar el bienestar y el optimismo como también las basadas en el enfoque sistémico, el apoyo marital y la mejora del bienestar de los padres, el apoyo espiritual y las estrategias que mejoran la comunicación y la interacción intrafamiliar. Respecto a las intervenciones psicosociales, se señalan tres elementos: las actividades distractoras que favorecen la interacción y la comunicación en los miembros de la familia; las actividades lúdicas de ocio, de interacción y educación para hermanos que ayudan a canalizar y a regular las emociones; y el desarrollo de habilidades en el profesorado, personal sanitario y familias que están al cuidado de niños con cáncer. También, se destacan de las intervenciones psicológicas seis técnicas, tales como: afrontamiento a situaciones estresantes y habilidades de solución de problemas; técnica de reestructuración cognitiva; intervención centrada en la persona y entrevistas terapéuticas breves; el uso de la Psicología Positiva a través del optimismo; técnicas que favorecen la esperanza y la movilización de fortalezas internas a través de grupos; la terapia sistémica enfocada a la interacción y comunicación familiar, con la búsqueda de nuevos roles y adaptación de la familia en el proceso de enfermedad y el apoyo a la pareja de forma específica. (Martín & Hernández, 2018). Al final de esta investigación Martín & Hernández, (2018) alude a que el programa resultó benéfico para las familias a quienes ayudó a mejorar su funcionamiento, incrementando la resiliencia ante la enfermedad diagnosticada.

Otro programa de intervención que fue presentado en España “Optimismo disposicional y resiliencia: aliados en el tratamiento del Cáncer”, tuvo como objetivo promover el optimismo

y la resiliencia en las personas diagnosticadas con cáncer y que se encontraban bajo tratamiento oncológico, centrándose este programa en la promoción de variables psicosociales que tienen una relación con el optimismo disposicional y la resiliencia, entre las que se destacan se encuentra la autoestima, la calidad de los pensamientos, autocontrol, estrategias de afrontamiento y la búsqueda de apoyo psicosocial. La intervención fue aplicada a personas en un rango de edad de entre 18 a 65 años que se encontraban bajo tratamiento oncológico y miembros de la sede de Santa Cruz de Tenerife de la Asociación Española Contra el Cáncer. El Programa constó de 12 sesiones, para ser distribuidas a lo largo de 6 semanas, para contribuir en la adaptación del estado de salud de estas personas. (Martínez Hernández, 2019). Esta estrategia podría resultar oportuno poder ampliarlo a otras poblaciones con características similares, en donde el estado de salud físico es desfavorable, con la finalidad de lograr una mejor adherencia a los tratamientos médicos y ayudar a entrenar en adquirir respuestas resilientes para que puedan hacer frente a la enfermedad que padecen, esto podría resultar un aliado en la recuperación de la salud y a su vez se estaría tratando aspectos psicológicos favoreciendo en la salud mental, por lo que valdría la pena que los organismos de la salud consideraran implementar programas o talleres a través de un grupo multidisciplinario de la salud mental para aplicar este tipo de estrategias de forma integradora, interviniendo tanto a los enfermos como a sus cuidadores (García, 2021).

En Valencia, España fue diseñada una propuesta de intervención, pensada en fortalecer el bienestar social y emocional en estudiantes de una escuela primaria, en un rango de edad de entre 8 y 12 años, esta propuesta se elaboró con base a técnicas de la Programación Neurolingüística (PNL), la cual es una técnica que se creó en los años 70 del siglo XX y que Almarza, Arrieta y Meza (2006), (citado por Bueno & San Martín 2019) destacaron esta estrategia como una técnica útil para ayudar a fomentar el desarrollo de habilidades, obteniéndose una serie de objetivos como son: las habilidades interpersonales y el asertividad o intrapersonales como la autoestima. De acuerdo con esto la autoestima viene siendo un factor que influye e interviene sobre la resiliencia. La estrategia elaborada por Bueno & San Martín (2019) además de realizarla con base a técnicas de la Programación Neurolingüística se hizo también centradas en otras técnicas de la psicología cognitiva-conductual. Este programa de intervención, compuesto por cinco módulos de dos sesiones cada una, con una hora de duración, despliega cada uno, una de las cuatro temáticas propuestas para inducir el desarrollo de la resiliencia, siendo la autoestima una de las cuatro temáticas, las otras son: creencias, ansiedad y gestión de emociones. En cada uno de los módulos integra también una serie de actividades, de los cuales son retos, desafíos y pruebas tanto individuales como grupales a superar, con la finalidad de encaminar a los niños a pensar y a reflexionar sobre sus pensamientos negativos y sus propias acciones hacia sí mismos y hacia los demás,

beneficiando el desarrollo de habilidades, actitudes y competencias personales, intrapersonales e interpersonales para el fortalecimiento de la resiliencia. (Bueno & San Martín, 2019).

Una investigación realizada en España “Intervenciones psicológicas para mejorar la resiliencia en niños víctimas de violencia familiar: una revisión sistemática” en la que se recopiló múltiples investigaciones de intervenciones psicológicas para ayudar a los niños víctimas de violencia familiar a lograr desarrollar respuestas resilientes más positivas. Estas propuestas de intervención de las que se habla en este trabajo fueron desarrolladas e investigadas en países dentro y fuera del territorio español, como en Europa central y América del Norte, algunas de ellas son:

- El programa MPOWER, el cual es un proyecto piloto de intervención enfocado a niños que han vivido situaciones de violencia y abuso doméstico. Se indica que este modelo fue aplicado en el Reino Unido para posteriormente aplicarse en Grecia, Italia y España, obteniéndose éxito terapéutico. Esta intervención se centra en tomar a la resiliencia como un proceso multifacético, el cual está pensado para aplicarse no de manera individual, sino grupal, enfocándose en el área relacional del individuo hacia su entorno, mediante la realización de varias tareas tanto creativas como emocionales para desarrollar las fortalezas que se construyen cuando la violencia está presente, con la finalidad de ayudarles a entender los efectos en su vida cotidiana, sus implicaciones relacionales, sus habilidades y estrategias de afrontamiento, facilitando en el infante respuestas adaptativas ante los desafíos. En esta intervención se toma en cuenta cinco principios: dar sentido a la violencia y a la adaptación; la violencia ocurre en un entorno físico y relacional (permite entender que las respuestas a la violencia siempre deben ubicarse dentro de los niveles contextuales); el afrontamiento; la resistencia; y la resiliencia como experiencias creativas, el cual se centra en los recursos y en el enfoque relacional y emocional. (Rovira de Antonio, 2020)
- Otra intervención que se menciona en esta investigación es el MTFC (Multidimensional Treatment Foster Care as a preventive intervention to promote resiliency among youth in the child welfare system) el cual descansa en los procesos individuales, familiares y extrafamiliares de la resiliencia, el cual consiste en procesos de crianza e interacción para prevenir relaciones negativas y coercitivas entre los cuidadores y los niños, enfocándose en la adquisición de un comportamiento positivo y de una conducta prosocial, además de crear prácticas que lleven al desarrollo de la resiliencia. (Rovira de Antonio, 2020).

Un artículo publicado en Europa en la editorial Elsevier, “An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial”, el cual propuso una intervención vía online basada en el “CORE: Cultivating our Resilience”, con base en el modelo Ryff de bienestar, diseñado con el propósito de promover la resiliencia y las habilidades de afrontamiento con la finalidad de disminuir los síntomas de depresión, ansiedad y aumentar el bienestar general en los jóvenes quienes enfrentan un evento vital crucial como es la universidad. Para el estudio participaron 464 estudiantes universitarios de la Universidad Jaume I, Castellón y la Universidad de Valencia en España; la Universität Bern en Alemania; y Universität Zürich, en Suiza. La intervención propuesta fue integrada por 6 módulos interactivos y planificados para realizar sesiones de manera semanal, trabajando 6 dimensiones: autonomía, autoaceptación, dominio ambiental, propósito en la vida, relaciones positivas y crecimiento personal, en conjunto con la realización de ejercicios para practicar cada una de las habilidades de cada dimensión con el propósito de contribuir en la prevención de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad además de las posibles consecuencias negativas en las poblaciones de riesgo, como son los estudiantes universitarios. (Herrero, Mira, Cormo, Etchemendy, Baños, García-Palacios & Botella, 2019). Una estrategia sin duda interesante su aplicación en el ámbito académico para promover respuestas resilientes y ayudar al rendimiento escolar.

El artículo “Resilience in Cancer Patients” escrito por Annina Seiler del Hospital Universitario de Zúrich, Suiza y por el profesor Josef Jenewein del Departamento de Psicología Médica y Psicoterapia de la Universidad Médica de Graz, Austria, publicado en *Frontiers in Psychiatry* hacen mención que las estrategias de afrontamiento de aceptación, en contraposición con las estrategias de afrontamiento de evitación, permiten niveles más altos de crecimiento postraumático (PTG), el cual es definido como los cambios psicológicos que se presentan tras haber sufrido una crisis o un evento traumático, algunos de los cambios positivos de los que hablan es una mayor apreciación por la vida, prioridades de vida renovadas o modificadas, un mayor sentido de fortaleza personal, mejores relaciones sociales, nuevas posibilidades percibidas, un desarrollo de un sentido más profundo de espiritualidad y de un significado personal, aparte de un mayor cuidado corporal, cambios positivos en el comportamiento de salud y un aumento en el control emocional. Las estrategias de afrontamiento que se exponen son, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social, el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento religioso. De acuerdo con los resultados obtenidos, se observaron aspectos positivos en la calidad de vida, como también en una disminución de la angustia, además de aportar mayor bienestar en las personas diagnosticadas con cáncer. (Seiler & Jenewein, 2019).



Otro artículo publicado en *Frontiers in Psychiatry* por parte de la Escuela de Enfermería y Partería y del Centre for Economic and Social Research on Dementia, de la Universidad Nacional de Irlanda, Galway Irlanda, el cual habla respecto a las estrategias para el aumento de la resiliencia en personas con demencia “Fostering the Resilience of People With Dementia: A Narrative Literature Review” destaca algunas intervenciones destinadas a fomentar la resiliencia como son: servicios de red de apoyo entre pares; actividades de enriquecimiento de artes visuales; creadores de memoria; y actividades comunitarias en etapa temprana y más allá. Los resultados manifestaron que las personas con demencia informaron haber obtenido beneficios, impactando en el nivel de resiliencia de los individuos al reducir la adversidad del estigma y el aislamiento social; también aumentaron sus recursos personales y sociales, repercutiendo en un espacio libre de estigma, percibiéndose un apoyo recíproco a través del apoyo de la comunidad, además de observarse un empoderamiento esta población, debido al incremento en su autoestima. (Whelan, Teahan & Casey, 2020).

En otro estudio, se expuso un protocolo de revisión que evalúa los efectos de las intervenciones para la mejora de la resiliencia publicado por “the Cochrane Collaboration”, en Londres, Reino Unido “Psychological interventions for resilience enhancement in adults”, el cual menciona que existen distintos procedimientos y métodos psicoterapéuticos que proporcionan la base para las intervenciones de la resiliencia como lo son, la terapia cognitivo-conductual, la terapia de aceptación y de compromiso, la terapia basada en la atención plena, de atención e interpretación, de resolución de problemas e inoculación contra el estrés. Con base a esto, el diseño de los programas de intervención para la resiliencia se centra en fomentar factores de resiliencia a nivel psicosocial, individual o mixto. En este protocolo se destaca la importancia de tomar en cuenta para las estrategias de intervención el concepto de resiliencia subyacente a los diferentes recursos y competencias. De acuerdo con Helmreich et. al. (2017), existen intervenciones centradas en fomentar la resiliencia o a los conceptos relacionados de resistencia o crecimiento postraumático mediante el fortalecimiento de factores de resiliencia, mismos que pueden alterarse por medio del entrenamiento por lo que las intervenciones deben ser bien planificadas para tratar cada caso en especial. (Helmreich, Kunzler, Chmitorz, König, Binder, Wessa & Lieb, 2017).

### **5.7 Estrategias de intervención realizadas en otros países**

De acuerdo con el Instituto Australiano de Salud y Bienestar, la incidencia de la depresión ha ido en aumento durante los últimos 50 años; en Australia, los trastornos del estado de ánimo se encuentran entre las 10 principales causas de discapacidad, así lo indica el artículo “Resilience: A Protector to Depression” por lo que las estadísticas de bienestar australianas

sugieren que para el 2020 la depresión se clasificará como la segunda discapacidad más alta después de la enfermedad cardíaca. A causa de esto la investigación respecto a la resiliencia se ha centrado en identificar características de personalidad asociadas con el afrontamiento adaptativo tales como los factores de protección, encontrando que la resiliencia aumenta las probabilidades de no estar deprimido. Con el propósito de tratar la depresión, el personal de enfermería de psiquiatría y de salud mental se han capacitado para brindar intervención temprana mediante la promoción construcción del apoyo social para mejorar el clima familiar y social positivo, además de la promoción de la autoestima y entrenamiento de habilidades para el aumento de la resiliencia en la depresión. Se presenta igualmente, factores que mejoran la resiliencia como es la autoeficacia y las redes de apoyo, además se hace referencia a que los comportamientos resilientes se pueden aprender como también se puede lograr a resignificar las experiencias, siendo los recursos humanos normativos de la salud mental la fuente principal para ayudar en el desarrollo de esas respuestas resilientes. (Edward, 2005).

Una investigación realizada en Taiwán “Resilience and Coping Strategies Influencing the Quality of Life in Patients With Brain Tumor” en el que se tomó una muestra de 95 pacientes taiwaneses con tumores cerebrales primarios que ingresaron en la división ambulatoria de la unidad de neurocirugía del hospital docente del Área de Taipei en Taiwán. Este trabajo se centró en estudiar la calidad de vida de esta población en relación con su nivel de resiliencia, concluyendo que las estrategias de afrontamiento influyen en la calidad de vida de los pacientes, siendo relevantes para el tratamiento de tumores cerebrales. Las estrategias de afrontamiento que refiere este estudio se encuentran centradas en la reducción de las emociones negativas. Entre las estrategias que se mencionan que son viables para la construcción de la resiliencia está presente, una intervención basada en el bienestar psicosocial para la mejora de la calidad de vida, como la propuesta de un programa de entrenamiento de manejo del estrés enfocado en la atención e interpretación de la experiencia estresante que viven estos pacientes por medio de la presentación de puntos de vista más flexibles por medio del desarrollo de habilidades, como la gratitud, la compasión, la aceptación, el perdón y la creación de un significado mayor y de un propósito de vida. (Pan, Liu, Liang, Liu, Wu & Cheng, 2019).

En la actualidad a causa de la pandemia ocasionada por el virus COVID-19, han surgido una serie situaciones difíciles como se mencionó anteriormente, las cuales desafían la capacidad de afrontamiento del ser humano, ante situaciones como el confinamiento, el desempleo, problemas económicos, pérdidas humanas, entre otros aspectos, generando múltiples secuelas psicológicas a causa de la crisis como algunos trastornos mentales entre los que se

destacan la depresión y la ansiedad, este hecho ha generado un interés por parte de los especialistas de la salud mental por abrir nuevas investigaciones al diseño de intervenciones para tratar todos estos problemas (García, 2021). En una investigación realizada por parte de la Universidad Mehmet Akif Ersoy ubicada en Burdur, Turquía “Meaningful Living, Resilience, Affective Balance, and Psychological Health Problems during COVID-19”, tuvo como objetivo conocer respecto a los factores que influyen en la resiliencia y sobre el equilibrio afectivo. Para el estudio participaron 359 siendo el 68,2% mujeres en un rango de edad de entre 18 y 43 años (edad M= 20,67). con respecto a experiencias de coronavirus, se destacó un porcentaje del 68,2% que estaban en cuarentena y dos participantes infectados y el resto de los participantes informaron que se autoaislaron. Los hallazgos encontrados del estudio indicaron que una vida con significado influye positivamente sobre la resiliencia y el afecto positivo, así como también en la salud psicológica (Arslan & Yildirim, 2020). De acuerdo con los resultados, sería conveniente para el desarrollo de la resiliencia y el equilibrio afectivo tomar en cuenta la resignificación de vida para la implementación de estrategias preventivas y de intervención, contribuyendo en aumentar los niveles de resiliencia como también las experiencias afectivas a que sean positivas, influyendo de manera favorable en la salud psicológica y por lo tanto en la calidad de vida de las personas (García, 2021).

## **6. Análisis y discusiones.**

A través del estudio de las múltiples investigaciones presentadas en este trabajo, se pudo observar que los estudios realizados en Latinoamérica respecto a la relación entre autoestima y resiliencia se limita por lo general al fenómeno social presente en cada país, en donde los principales problemas son: la pobreza, que de acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL 2010), en México, la pobreza se mide oficialmente: *“considerando seis indicadores principales tales como rezago educativo, acceso a los servicios de salud, acceso a la seguridad social, calidad y espacios en la vivienda, acceso a los servicios básicos en la vivienda y acceso a la alimentación”*, al igual que otros factores que van de la mano con pobreza como la violencia extrema, deficiencias en el sistema educativo, en donde la población más vulnerable son niños y adolescentes en su mayoría, por lo que los instrumentos de evaluación más utilizados que se identifican son la escala de Resiliencia para adolescentes (ERA), la Escala de Resiliencia de González-Arratia y la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M) y para medir la autoestima los más utilizados son la escala de Rosenberg y la escala de autoestima de González-Arratia. En cuanto a los países de primer mundo como son: Polonia, Suiza, España, Alemania, EEUU., China, Corea entre otros en el que sus estudios suelen integrar a más rubros, abarcando no sólo a la población infantil o juvenil, sino que se contempla a la población adulta y adulta

mayor y en otros contextos, predominando más investigaciones con respecto a enfermedades degenerativas como el VIH/SIDA, demencias como la esquizofrenia y el cáncer, resaltando además con mayor frecuencia trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, por lo que las estrategias de intervención en estos países, se destaca más el uso de estrategias basadas en la resignificación de vida o de las experiencias o a construir un sentido o propósito de vida debido a que prevalece en mayor medida la depresión. En cuanto a los instrumentos de evaluación de autoestima más utilizados son la escala de Rosenberg, seguida del inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, y con respecto a los instrumentos de evaluación para medir la resiliencia que más se emplean son la escala de Connor-Davidson (CD-RISC), seguida de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young. Cabe mencionar, que los instrumentos observados en las diversas investigaciones presentes en este trabajo son empleadas acorde a la población a estudiar (edad, género y fenómeno social presente en la comunidad o país) como en el caso de la Escala de resiliencia para adolescentes ERA que está diseñado para la población adolescente, observándose que cada instrumento para evaluar la autoestima o la resiliencia están pensadas para utilizarse en cada una de las poblaciones y problema a abordar, resultando a veces una adaptación de ellas para cubrir la necesidad requerida, sobresaliendo más las escalas antes mencionadas por su gran fiabilidad. (García, 2021).

Los instrumentos utilizados para evaluar la autoestima y la resiliencia han sido eficaces para determinar la relación entre ambas variables, en el que múltiples estudios realizados a las poblaciones demuestran a través de sus resultados los factores que integran a los grupos resilientes, identificándose en cada una de las investigaciones presentadas en este trabajo la autoestima como un factor presente en los individuos resilientes, como también en la comunidad y a través de las intervenciones expuestas aquí, para el desarrollo de la resiliencia, muestran la importancia de la autoestima a través de la implementación de programas centradas en aumentar la resiliencia, señalando cómo ésta impacta sobre la resiliencia de manera positiva en las distintas poblaciones y en diversos contextos. Esto permite demostrar no sólo la relación entre ambas variables, sino los múltiples beneficios que conlleva trabajar en construir una autoestima como una estrategia de intervención viable para el aumento de la resiliencia (García, 2021).

Es un hecho que los distintos factores que facilitan la capacidad de afrontar y superar los eventos traumáticos o trágicos a los cuales se expone el ser humano y que son parte de la vida, juegan un papel decisivo para la evolución del ser humano, y es la autoestima un rasgo evidente de las personas resilientes, y que a partir de los estudios aquí presentes, se puede concluir que la construcción de la autoestima es el arma más poderosa para utilizar como

mecanismo de defensa para poder desarrollarse y desempeñarse en la vida, para alcanzar éxitos. Sin una autoestima el “yo” se encuentra vulnerable, indefenso, debilitado a los factores externos, incapaz de levantarse, superar y sobreponerse a las adversidades presentes en un mundo duro, en donde el caos existe y en el que se requiere de herramientas para sobrevivir. (García, 2021).

Señalando entonces, a través de todos los estudios presentados en este trabajo que confirman que la autoestima es un factor que impacta de forma positiva-negativa en la resiliencia, en donde se reconoce como viable la construcción de una autoestima como una herramienta eficaz para el desarrollo de la resiliencia.

## **7. Conclusiones**

Es claro que la autoestima es uno de los pilares principales de la resiliencia, la confianza en las propias capacidades y habilidades que nace de la autoestima para resolver conflictos es incuestionable, como bien menciona Bueno & San Martín (2019):

*“La resiliencia es una capacidad universal de la persona para afrontar las situaciones adversas y ser capaz de resolverlas”.*

Son evidentes, los beneficios que tiene la autoestima sobre la resiliencia, la cual actúa como una herramienta para lograr respuestas favorables en las personas o comunidades expuestas a eventos traumáticos o situaciones complicadas, en donde su capacidad para afrontar y superar las adversidades es mayor, por lo que mis propuestas o recomendaciones son, el apoyo de instituciones y organismos de educación, como la Secretaría de Educación Pública (SEP) o las instancias pertinentes que estén a la cabeza del sistema educativo para financiar programas hechos por un equipo multidisciplinario (orientación educativa y psicopedagogía) centradas en promocionar la autoestima como facilitadora de la resiliencia, a partir de técnicas basadas en el desarrollo de la autoestima, contemplando en primera instancia su implementación a los infantes mediante la apertura de una materia psicoeducativa en todas las escuelas a nivel primaria en México a nivel nacional, en donde se impartan temas tales como: qué son las emociones, inteligencia emocional y primordialmente el tema de la autoestima, respondiendo a la pregunta, qué es la autoestima, la importancia de tener una autoestima positiva, así como el brindar herramientas para desarrollarla y construirla, ya que tal y como dice Naranjo & González (2012), que *“la autoestima es uno de los recursos psicológicos más importantes del que dispone el ser humano para mejorar en el equilibrio en el ámbito personal, social y profesional”*, lo que implicaría una mejora en sus relaciones intrapersonales e interpersonales alumno-maestro y

entre iguales, para aprovechar mejor la enseñanza transmitida por los profesores, reflejándose finalmente en un buen rendimiento académico. La relevancia de impartirlo a temprana edad, es porque ayudaría a formar niños con mejor capacidad para afrontar las dificultades, que puedan tener un mejor repertorio de habilidades como la autoeficacia y la creatividad, entre otros, para la resolución de problemas, además de una adecuada gestión emocional, preparándolos así para afrontar la adolescencia de una forma resiliente, como dice Bertrán (1998) *“una autoestima sólida se desarrolla desde la infancia en la medida en que crece sintiéndose querido, valioso y capaz”*, por lo que contribuiría a las etapas de desarrollo posteriores.

Por otra parte, también el contemplar aplicar programas para el desarrollo de la autoestima dirigidos a los docentes, con la finalidad de formar profesores más capacitados para que trabajen en emplear mejores métodos de enseñanza, ayudar a desarrollar más habilidades y destrezas para la resolución de problemas, gestión de las emociones y una mejora de las relaciones interpersonales maestro-alumno. (García, 2021).

Finalmente, trabajar en difundir y promocionar la autoestima a los padres de familia, facilitando la apertura de áreas destinadas en tratar esta temática (fortalecimiento o desarrollo de la autoestima), mediante talleres impartidos a los cuidadores o padres de familias por parte de las escuelas de sus hijos con la finalidad de formar individuos más resilientes, con mejores respuestas de adaptación para lograr superar con éxito las situaciones adversas que se presentan a lo largo de la vida y sobre todo a erradicar la violencia como método de crianza lo cual marca una gran diferencia en el desarrollo del infante, que se verá reflejado en su adultez, tal y como dice Hertfelder (2019): *“la autoestima se desarrolla desde que se vive la experiencia de ser amado sin condiciones, siendo amado por el sólo hecho de ser, es decir de existir, en el que tal amor incondicional proviene principalmente de los padres, quienes colaboran en el desarrollo de la autoestima de sus hijos”* favoreciendo además en el fortalecimiento del núcleo familiar, lo que permitiría una reducción de factores de riesgo como el consumo de sustancias nocivas para la salud, el acoso escolar, embarazos no deseados al propiciar el autocuidado y evitar la deserción escolar. (García, 2021).

No hay duda de que las carencias afectivas repercuten en cómo se maneja el individuo con su entorno, en la sensación de inseguridad e incapacidad para resolver conflictos, creencia que lleva al individuo a optar por decisiones perjudiciales para la salud física y mental, tal y como se puede apreciar en los múltiples estudios aquí presentes, en donde la baja autoestima es la causa de muchos problemas, tales como: adicciones, violencia e incluso el cometer suicidio, por lo que considero que trabajar en desarrollar y construir una autoestima podría significar en una disminución de la tasa de suicidios, de la violencia e inequidad que se

encuentra en muchas partes del mundo, pero más frecuentemente en Latinoamérica. Por lo que mis propuestas están pensadas respecto a todo lo que integra una autoestima alta (el valor, la estima y la aceptación de la propia persona, el concepto y la evaluación que se tiene de sí mismo), lo cual se refleja en una óptima inteligencia emocional que favorece finalmente en la toma de decisiones para la resolución de problemas, misma que tiene lugar a partir del establecimiento de una autoestima sólida en donde nacen habilidades, aptitudes, capacidades y destrezas para afrontar con éxito los obstáculos que se presentan, adquiriendo una fortaleza para conducirse mejor en la vida, lográndose un equilibrio mental y físico, por lo que estas propuestas podrían servir como facilitadoras de bienestar, que se puede traducir en una mejora en la calidad de vida. (García, 2021).

## 8. Referencias

- Acero, P. D. (2012). Crecimiento Postraumático y construcción de sentido en la adversidad. Cuadernos de crisis y emergencias, 2(11), 7-12. Recuperado de: [http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2012/Num11vol2\\_2012\\_crecimiento\\_postraumatico.pdf](http://www.cuadernosdecrisis.com/docs/2012/Num11vol2_2012_crecimiento_postraumatico.pdf)
- Aragón, J. H. (2020) RESILIENCIA Y CIUDADES. UN ANÁLISIS REFLEXIVO ANTE LA PANDEMIA COVID-19. *DE CIENCIAS SOCIALES*.
- Arslan, G., & Yildirim, M. (2020). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems during COVID-19. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/Manuscript%20revised.pdf>
- Asensio-Martínez, A., Magallón-Botaya, R., & García-Campayo, J. (2018). Resiliencia: impacto positivo en la salud física y mental. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 2(2), 231-242. Recuperado de: <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/1096>
- Balgiu, B. A. (2017). Self-esteem, personality and resilience. Study of a students emerging adults group. *Journal of Educational Sciences and Psychology*, 7(1). Recuperado de: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54221050/JESPart.download.pdf?1503494868=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSelf\\_esteem\\_personality\\_and\\_resilience\\_S.pdf&Expires=1619056450&Signature=N84md4tSWw8VPnLjLqSKjJHPmoBHG5COxnmTYAywvGWln4qvGINvAUC6VT5SSkXXdbO6SkvMdxzr7MFbhmsxHZsYC3WS3PCk1qx~7Myn9zjW-yDYbO8Ox1oAKJfdl61AYk8iJBOwPI3CM5C9ROOq2FBA-tBxmXXQDaY4Lwxeh9jXDQBQuk---SIGEf6EVy0MsXxfvuA-dZc3wWtEDrR-dsOnGQ1-yg0rlzd9xWZNQIANefV4YinVEXZXY8-disvwoMj8C0o2awAFm~8kPUHA69q5zfoJOguhTa0pcoNsgchvLnaRxnCzrtc~xgCE6hA8buzvUi3Hp60xNvbYF6T7XA\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/54221050/JESPart.download.pdf?1503494868=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DSelf_esteem_personality_and_resilience_S.pdf&Expires=1619056450&Signature=N84md4tSWw8VPnLjLqSKjJHPmoBHG5COxnmTYAywvGWln4qvGINvAUC6VT5SSkXXdbO6SkvMdxzr7MFbhmsxHZsYC3WS3PCk1qx~7Myn9zjW-yDYbO8Ox1oAKJfdl61AYk8iJBOwPI3CM5C9ROOq2FBA-tBxmXXQDaY4Lwxeh9jXDQBQuk---SIGEf6EVy0MsXxfvuA-dZc3wWtEDrR-dsOnGQ1-yg0rlzd9xWZNQIANefV4YinVEXZXY8-disvwoMj8C0o2awAFm~8kPUHA69q5zfoJOguhTa0pcoNsgchvLnaRxnCzrtc~xgCE6hA8buzvUi3Hp60xNvbYF6T7XA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Banegas Vaca, K. L. (2018). Programa de capacitación dirigido a las víctimas de violencia de género para reconocer y alcanzar la resiliencia. Recuperado de: <http://186.3.32.121/bitstream/48000/13000/1/ECUACS-2018-TRS-DE00024.pdf>
- Bardales Ríos, (2020) Autoestima y resiliencia en estudiantes del cuarto grado de educación secundaria, de la IE N° 1044 "María Reiche Newmann"-el Agustino.



- BAZAN RAMIREZ, A. L. D. O. (2019). RESILIENCIA: INVESTIGACIÓN Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL EDUCATIVA EN NIÑOS DE PERÚ. Recuperado de: <http://200.23.113.59:8080/jspui/bitstream/123456789/1272/1/10%20Resiliencia%20La-psicologia-en-la-educacion-2.pdf>
- Bibi, Z., & Karim, J. (2017). Self-esteem, resilience, and social trust as mediators in the relationship between optimism and job satisfaction: A preliminary analysis of data from European Social Survey. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 155-173. Recuperado De: [file:///C:/Users/pc1/Downloads/603-Article%20Text-1149-1-10-20200911%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc1/Downloads/603-Article%20Text-1149-1-10-20200911%20(1).pdf)
- Branden, N. (1993). *Poder de la Autoestima*. Paidos Iberica, Ediciones S. A.
- Branden, N., & Wolfson, L. (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. Paidós.
- Brown, D. J., & Zeigler-Hill, V. (2018). Self-esteem. *The self at work: Fundamental theory and research*, 40-71.
- Bueno, P. R., & San Martín, N. L. (2019). Diseño de una propuesta de intervención para desarrollar la resiliencia en niños y niñas de educación primaria. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, 2(1), 107-117. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/3868-Texto%20del%20art%C3%ADculo-21374-1-10-20191120.pdf>
- Bucay, J. (2019). *De la autoestima al egoísmo: un diálogo entre tú y yo*. Océano.
- Burgos Varas, J. O. (2019). Autoestima Y Resiliencia En Estudiantes Del Nivel Primaria De Una Institución Educativa De Trujillo.
- Caballo, V. E., Piqueras, J. A., Antona, C., Iruñia, M. J., Salazar, I. C., Bas, P., & Salavera, C. (2018). La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales (No. ART-2018-105830).
- Caldera, M. J., Aceves, L. B. & Reynoso, G. Ó. (2016). Resiliencia en estudiantes universitarios. Un estudio comparado entre carreras. Recuperado de <https://enlinea.iztacala.unam.mx/2020-1/mod/url/view.php?id=7495>
- Cantero-García, M. (2020). *Diseño del programa de apoyo psicoeducativo para promover la resiliencia parental "Supérate. ¡No tires la toalla!"* (Doctoral dissertation, Universidad de Almería). Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Helena-Garrido-Hernansaiz/publication/344248067\\_Disenio\\_del\\_programa\\_de\\_apoyo\\_psicoeducativo\\_para\\_promover\\_la\\_resiliencia\\_parental\\_Superate\\_No\\_tires\\_la\\_toalla\\_Design\\_of\\_the\\_Psychoeduc](https://www.researchgate.net/profile/Helena-Garrido-Hernansaiz/publication/344248067_Disenio_del_programa_de_apoyo_psicoeducativo_para_promover_la_resiliencia_parental_Superate_No_tires_la_toalla_Design_of_the_Psychoeduc)

ational\_Support\_Program\_to\_Promote\_Parent\_Resilience\_Better\_Yourself/links/5fd8b6c745851553a0bb1094/Diseno-del-programa-de-apoyo-psicoeducativo-para-promover-la-resiliencia-parental-Superate-No-tires-la-toalla-Design-of-the-Psychoeducational-Support-Program-to-Promote-Parent-Resilience-Better-You.pdf

Castilla, H; Coronel, J; Bonilla, A, et al. (2016). Validez y confiabilidad en la escala de resiliencia en una muestra de estudiantes y alumnos de la ciudad de Lima. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. Septiembre. 5-1. P.p.121-136. Recuperado de: <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/146/156>

Castro, A. M., Camaño, L. U., & Acosta, C. A. (2018). Estrategias para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes embarazadas. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2). Recuperado de: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681007/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681007/)

Castro, N. B. D., Lopes, M. V. D. O., & Monteiro, A. R. M. (2020). Baja Autoestima Crónica y Baja Autoestima Situacional: una revisión de la literatura. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1). Recuperado de: [https://www.scielo.br/pdf/reben/v73n1/pt\\_0034-7167-reben-73-01-e20180004.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v73n1/pt_0034-7167-reben-73-01-e20180004.pdf)

Cevallos, P., & Dolores, P. (2020). *Estrategias para el desarrollo de autoestima y otros factores protectores en niños* (Bachelor's thesis, Quito). Recuperado de: <http://192.188.53.14/bitstream/23000/9313/1/139048.pdf>

Corcuera Zavaleta, I. P. (2016) Autoestima y resiliencia en adolescentes de la institución educativa. La Esperanza-Trujillo. Recuperado de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/14486/AUTOESTIMA\\_RESILIENCIA\\_CORCUERA\\_ZAVALAETA\\_IZAMAR\\_PAOLA.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/123456789/14486/AUTOESTIMA_RESILIENCIA_CORCUERA_ZAVALAETA_IZAMAR_PAOLA.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Córdoba, A. M. C., Poches, D. K. P., & Ruíz, A. L. (2017). Implementación del programa de intervención psicológica en resiliencia para cuidadores informales de pacientes con demencia tipo Alzheimer PIRCA. *Universitas psychologica*, 16(2), 1-12. Recuperado de: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-2%20\(2017\)/64750938013/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/16-2%20(2017)/64750938013/)

Crosera, S. (2017). *Mejora tu autoestima*. Parkstone International.

Cruz Villamil, J. A. (2020). "Re-creando desde el corazón": módulo pedagógico para el fortalecimiento de la autoestima y autocuidado como propuesta pedagógica en contextos de confinamiento, sin acceso a la virtualidad. Recuperado de:

<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/12145/TRABAJO%20DE%20GRADO%20JEIMMY%20ADRIANA%20CRUZ.pdf?sequence=1>

Cyrulnik, B., Manciaux, M., Sánchez, E., Colmenares, M. E., Balegno, L., & Olaya, M. (2003). La resiliencia. *Lisboa: Instituto Piaget*.

Delgado, G. R. E., Meza, A. K. T., Chávez, S. A. R., & Murillo, G. S. A. (2018). Demands of People with Disabilities and Empowerment of Resilient Strategies. *International research journal of management, IT and social sciences*, 5(1), 45-54. Recuperado de: <https://core.ac.uk/reader/230597940>

Delpiano, M. T. (2020). Resiliencia, identidad y reconocimiento. Nuevas aproximaciones del concepto a los aportes de George Mead y Axel Honneth. *Revista Trabajo Social*, (82), 43-52.

Denckla, C. A., Cicchetti, D., Kubzansky, L. D., Seedat, S., Teicher, M. H., Williams, D. R., & Koenen, K. C. (2020). Resiliencia psicológica: Una actualización en las definiciones, una valoración crítica, y recomendaciones para la investigación. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1822064.

De Souza Ribeiro, M. D. N., Diniz, C. X., Perdomo, S. B., de Souza Ribeiro, J. H., Barbosa, O. G., de Barros, K. M. S. C., ... & da Costa Oliveira, E. (2017). Self-esteem and resilience in people with type 2 diabetes mellitus. *Mundo da Saude*, 41(2), 223-31. Recuperado de: [http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo\\_saude\\_artigos/self\\_esteem\\_resilience.pdf](http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/self_esteem_resilience.pdf)

Edward, K. L. (2005). Resilience: A protector from depression. *Journal of the American psychiatric nurses association*, 11(4), 241-243. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Karen-Leigh-Edward/publication/247779597\\_Resilience\\_A\\_Protector\\_From\\_Depression/links/54cac6b60cf2c70ce523e7f5/Resilience-A-Protector-From-Depression.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Karen-Leigh-Edward/publication/247779597_Resilience_A_Protector_From_Depression/links/54cac6b60cf2c70ce523e7f5/Resilience-A-Protector-From-Depression.pdf)

Escurra, O. C. (2020). Analizando la tensión laboral de los psicólogos del ámbito clínico, mediante su resiliencia y bienestar. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 83-97. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/19234-Texto%20del%20art%C3%ADculo-66368-1-10-20201221.pdf> (20/04/2021).

Fuentes, N. I. G. A. L., Medina, J. L. V., van Barneveld, H. O., & Escobar, S. G. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y salud*, 22(1), 49-62. Recuperado de: [file:///C:/Users/pc1/Downloads/557-2448-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc1/Downloads/557-2448-1-PB%20(1).pdf) (20/04/2021).

- Felices Macedo, a. D. R. (2020). Autoestima y resiliencia en pacientes con VIH/SIDA atendidos en un hospital de ica-2019.
- Fernández-Valera, M. M., Soler-Sánchez, M. I., García-Izquierdo, M., & Meseguer de Pedro, M. (2019). Personal psychological resources, resilience and self-efficacy and their relationship with psychological distress in situations of unemployment/. *Revista de Psicología Social*, 1-23. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/scientific-contributions/20848599\\_Mariano\\_Meseguer\\_de\\_Pedro](https://www.researchgate.net/scientific-contributions/20848599_Mariano_Meseguer_de_Pedro)
- Flores, G. V. (2017). La resiliencia en estudiantes universitarios de las Licenciaturas en Ciencias de la Educación de la Universidad Autónoma de Tlaxcala y la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en México. *Acción y Reflexión Educativa*, (41), 76-96. Recuperado de: [file:///C:/Users/pc1/Downloads/143-Texto%20del%20art%C3%ADculo-229-1-10-20181008%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/pc1/Downloads/143-Texto%20del%20art%C3%ADculo-229-1-10-20181008%20(2).pdf) (20/04/2021).
- Gallegos, R. C. (2019). Resiliencia: Aproximación histórica y conceptos relacionados. *Uaricha*, 16(37), 1-14.
- Galeas, J, Galarza, E., Alarcon, M., Burgos, N., & Mendoza, N.. (2018). Resilience; a coping strategy in patients with catastrophic illnesses. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. To. 5 No. Especial. Recuperado de: <https://search.proquest.com/openview/80ed310f69cc9a22d4bb55bb2900f619/1?pq-origsite=gscholar&cbl=4400984>
- García del Castillo Rodríguez, J. A., García del Castillo López, Á., López-Sánchez, C., & Dias, P. C. (2016). Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud. Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54245/1/2016\\_Garcia-del-Castillo\\_etal\\_H&A.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/54245/1/2016_Garcia-del-Castillo_etal_H&A.pdf)
- Giraldo, K. P., & Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.
- Gómez, G., & Rivas, M. (2017). Resiliencia académica, nuevas perspectivas de interpretación del aprendizaje en contextos de vulnerabilidad social. *Calidad en la educación*, (47), 215-233. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-45652017000200215&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-45652017000200215&script=sci_arttext&tlng=n)
- González-Arratia, N. I. (2001). La autoestima. UAEM

- González Arratia López Fuentes, N. I., Domínguez Espinosa, A. D. C., & Valdez Medina, J. L. (2017). Autoestima como mediador entre afecto positivo-negativo y resiliencia en una muestra de niños mexicanos. *Acta universitaria*, 27(1), 88-94.
- GONZALEZ ARRATIA LOPEZ FUENTES, N. I. (2018). Autoestima, optimismo y resiliencia en niños en situación de pobreza.
- González Guerra, A., Fonseca Fernández, M., Valladares González, A., & López Angulo, L. (2017). Factores moduladores de resiliencia y sobrecarga en cuidadores principales de pacientes oncológicos avanzados. *Revista Fin lay*, 7(1), 26-32. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rl/v7n1/rl05107.pdf>
- Hasanah, H., Marjohan, M., & Daharnis, D. (2021). Contribution of Self-esteem and Parents Social Support to Students Academic Resilience in Online Learning. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 2(1), 73-79. Recuperado de: <http://bk.pj.unp.ac.id/index.php/ijacss/article/view/400/pdf>
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2017(2). Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6464102/pdf/CD012527.pdf>
- Hertfelder, C. (2019). *Poder ser yo: La autoestima en la familia* (Vol. 104). Palabra. Recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=ybiOjF0RiTWC&oi=fnd&pg=PA10&dq=como+se+construye+la+autoestima&ots=R6YweTley9&sig=vy-o61RyT6fHwLi5Slw\\_bYLg5\\_c#v=onepage&q=como%20se%20construye%20la%20autoestima&f=false](https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=ybiOjF0RiTWC&oi=fnd&pg=PA10&dq=como+se+construye+la+autoestima&ots=R6YweTley9&sig=vy-o61RyT6fHwLi5Slw_bYLg5_c#v=onepage&q=como%20se%20construye%20la%20autoestima&f=false) (19/04/2021).
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., ... & Botella, C. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet interventions*, 16, 43-51. Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2214782917301252?token=220BB307D523D0E8EFC85BF157409AD8D301FC8607765476A0BCD95DA5CF14B51E29E9E8C49C70D0E0A354302975EC8E&originRegion=us-east-1&originCreation=20210509225705>

Huairé Inacio, E. J. (2014). Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima. In *Apuntes de Ciencia & Sociedad* (Vol. 4, No. 2). Universidad Continental.

INEGI. (2020). Suicidios registrados (Defunciones). <https://www.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6200240338&tm=6#divFV62002403386200240338#D6200240338>

INEGI. (2017) Tasa de defunciones por homicidio. <https://www.inegi.org.mx/app/indicadores/?ind=6200002200&tm=6#divFV6200002200#D6200002200>

Izydorczyk, B., Rąba, M., & Sitnik-Warchulska, K. (2018). Resilience, self-esteem, and body attitude in women from early to late adulthood. *Health Psychology Report*, 6(3). Recuperado de: [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/55940/izydorczyk\\_raba\\_sitnik-warchulska\\_resilience\\_self-esteem\\_and\\_body\\_attitude\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/55940/izydorczyk_raba_sitnik-warchulska_resilience_self-esteem_and_body_attitude_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jiménez Luis, F. R. (2019). Autoestima y resiliencia en estudiantes de una Institución Educativa del Distrito de La Esperanza-Trujillo, 2018.

Kim, E. Y., & Jang, M. H. (2019). The mediating effects of self-esteem and resilience on the relationship between internalized stigma and quality of life in people with schizophrenia. *Asian nursing research*, 13(4), 257-263. Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1976131719305092?token=71A418E6057B0CC38E8CDF78BF8EA37C8854087D21403EFD2619AE320AD4CFEE8C504B9061B3024C728914B485735BEB&originRegion=us-east-1&originCreation=20210422135655>

Kim, J. K., & Yoo, K. H. (2019). Effects of Self-esteem on Nursing Students' Resilience. *Journal of muscle and joint health*, 26(3), 261-269. Recuperado de: <https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201908551716945.pdf>

Leiva, L., Pineda, M., & Encina, Y. (2013). Autoestima y apoyo social como predictores de la resiliencia en un grupo de adolescentes en vulnerabilidad social. *Revista de Psicología*, 22(2), ág-111.

León, M. Á. G., González-Gómez, A., Robles-Ortega, H., Padilla, J. L., & Peralta-Ramírez, I. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 35(1), 33-40. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/314111-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1201401-1-10-20181226.pdf>

- Lera Rodríguez, M. J., & Tawahina, A. A. (2017). Trauma, necesidades psicológicas básicas y resiliencia: un estudio con adolescentes en Gaza. *Apuntes de Psicología*, 35 (3), 187-193.
- Liu, Y., Wang, Z., Zhou, C., & Li, T. (2014). Affect and self-esteem as mediators between trait resilience and psychological adjustment. *Personality and individual differences*, 66, 92-97. Recuperado de : [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33757187/Liu\\_et\\_al.-2014-Affect\\_and\\_self-esteem\\_as\\_mediators\\_between\\_trait\\_resilience\\_and\\_psychological\\_adjustment.pdf?1400693418=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAffect\\_and\\_self\\_esteem\\_as\\_mediators\\_betw.pdf&Expires=1619205998&Signature=ehXLrFBumYJ4ghCR4qe8~ZRszIK4PrSpjejOiZ50qAbA~f96Qy25GFT1gp6bfDvpSY1NCsbeScaD0KJcvMbK3J3lv6orM-oyg9ILrUCVYP0oB25HZtjdYGj9Rci2LGjneAwrpR~JYE6jk9FhKbt3Vws3oSPp2ghiL0SB0DO6914AO9dti3SC7-aFDfi1XoZQ8xthyg9C0gpy~gweRclBRMuuxTcGfTGatM3RJeI~4kVSQO6eLlySeBXaFXEWgxlrBMmenfHibX4ZyxdjhMM42cXnWAtyzZ96c6UccfU8ELeekGpASPRxdAWLg-m8b-jNHtxOv~w5XpD6P78qGm1AFg\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33757187/Liu_et_al.-2014-Affect_and_self-esteem_as_mediators_between_trait_resilience_and_psychological_adjustment.pdf?1400693418=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAffect_and_self_esteem_as_mediators_betw.pdf&Expires=1619205998&Signature=ehXLrFBumYJ4ghCR4qe8~ZRszIK4PrSpjejOiZ50qAbA~f96Qy25GFT1gp6bfDvpSY1NCsbeScaD0KJcvMbK3J3lv6orM-oyg9ILrUCVYP0oB25HZtjdYGj9Rci2LGjneAwrpR~JYE6jk9FhKbt3Vws3oSPp2ghiL0SB0DO6914AO9dti3SC7-aFDfi1XoZQ8xthyg9C0gpy~gweRclBRMuuxTcGfTGatM3RJeI~4kVSQO6eLlySeBXaFXEWgxlrBMmenfHibX4ZyxdjhMM42cXnWAtyzZ96c6UccfU8ELeekGpASPRxdAWLg-m8b-jNHtxOv~w5XpD6P78qGm1AFg__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)
- Martín, A. N., & Hernández, J. A. T. (2018). Promoción de la resiliencia familiar en oncología pediátrica: una revisión sistemática Promotion of family resilience in pediatric oncology: a systematic review. *Revista Clínica Contemporánea*, 9(e22), 1-13. Recuperado de: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/archivos/cc2018v9n3a18.pdf>
- Martín, D. I. B., Coronado, J. I. C., & Hoyos, Y. N. M. (2018). Resiliencia en estudiantes de secundaria oaxaqueños. Recuperado de: <http://40.71.171.92/bitstream/handle/123456789/2796/286-Resumen%2C%20Abstract%20y%20Art%C3%ADculo-490-2-10-20200227.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez Hernández, R. (2019). Optimismo disposicional y resiliencia: aliados en el tratamiento del cáncer. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/15811/Optimismo%20disposicional%20y%20resiliencia%20aliados%20en%20el%20tratamiento%20del%20cancer.%20.pdf?sequence=1>
- McKay, M., & Fanning, P. (2019). *Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima*. EDITORIAL SIRIO SA.
- Méndez Pirajón, L. X. (2020). Componentes de la resiliencia en el aula de clase de primera infancia. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49974/Componentes%20de%20I>

a%20resiliencia%20en%20el%20aula%20de%20clase%20de%20primera%20infancia%20-%20Laura%20Mendez.pdf?sequence=1

Molina Cadena, L. S. (2018). *Aceptación incondicional positiva para promover resiliencia en niños víctimas de abuso sexual* (Bachelor's thesis, Quito). Recuperado de: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/7962/1/141404.pdf>

Montes-Hidalgo, J., & Tomás-Sábado, J. (2016). Autoestima, resiliencia, locus de control y riesgo suicida en estudiantes de enfermería. *Enfermería clínica*, 26(3), 188-193.

Montoya, M. Á. (2001). *Autoestima*. Editorial Pax México.

Moo-Peña, J. C., & Góngora Coronado, E. A. (2020). Impacto de una intervención en resiliencia en deportistas universitarios lesionados. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 12(1). Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/75655-221042-1-PB.pdf>

Moreno, M. A. Á., & Bahamón, N. S. D. (2020). Efectividad del programa piloto de intervención escolar Tejedores de Resiliencia en niños. *Nodos y Nudos*, 6(48). Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/10213-Texto%20del%20art%C3%ADculo-37423-1-10-20201221.pdf>

Naranjo, M. D. C. R., & González, A. C. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-404.

Pan, C. J., Liu, H. C., Liang, S. Y., Liu, C. Y., Wu, W. W., & Cheng, S. F. (2019). Resilience and coping strategies influencing the quality of life in patients with brain tumor. *Clinical nursing research*, 28(1), 107-124. Recuperado de: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/1054773817714562>

Palomar Lever, J., & Gómez Valdez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22.

PIBAQUE-GOMEZ, C. H., & GARCÍA-CEDEÑO, M. A. R. Í. A. (2021). Resiliencia y autoestima en pacientes drogodependientes de la Comunidad Terapéutica de mujeres Maranatha. *Identidad Bolivariana*, 5(1), 101-113. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/115-Texto%20del%20art%C3%ADculo-811-1-10-20210127.pdf>

Pimentel, C. y França, L. (2015) The Importance of Resilience for Well-Being in Retirement. *Paidéia*. vol. 25 no. 61 P.p. 191-199. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/paideia/v25n61/1982-4327-paideia-25-61-0191.pdf>



- Poseck, B. V., Baquero, B. C., & Jiménez, M. L. V. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *papeles del psicólogo*, 27(1), 40-49.
- Quishpe Santillán, S. C. (2019). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos* (Bachelor's thesis, Quito: UCE). Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec:8080/bitstream/25000/19143/1/T-UCE-0007-CPS-156.pdf>
- Ramírez Rueda, S. (2018). *Fortalecimiento de la resiliencia mediante estrategias pedagógicas en estudiantes de cuarto grado de la institución educativa departamental serrezuela sede antonio nariño* (Doctoral dissertation). Recuperado de: <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1586/FORTALECIMIENTO%20DE%20LA%20RESILIENCIA%20MEDIANTE%20ESTRATEGIAS%20PEDAGOGICAS%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20CUARTO%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramos Clavo, C. F. (2019). Teoría de Reasoner en la autoestima del adolescente. Recuperado de: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/1369/CATHERINE%20FELICITA%20RAMOS%20CLAVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española [Dictionary of the Spanish Language]* (22nd ed.). Madrid, España.
- Reyna Montejano, B., Quevedo Marín, M. D. C., & Olmos Ríos, F. (2020). MODELO DE RESILIENCIA EN LA ATENCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA ESCOLAR. Recuperado de: [http://www.grupocieg.org/archivos\\_revista/Ed.44\(188-200\)%20Reyna,%20Quevedo,%20Olmos\\_articulo\\_id651.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44(188-200)%20Reyna,%20Quevedo,%20Olmos_articulo_id651.pdf)
- Richardson GE. The metatheory of resilience and resiliency. *J Clin Pshycho* 2002; 58:307-321.
- Rodríguez, J. L. M. (2020). Resiliencia como fenómeno social y proceso en un contexto de desastre: Horizonte teórico desde Kant y Simmel. *REDER*, 4(1), 105-118. Recuperado de: [file:///C:/Users/pc1/Downloads/45-188-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pc1/Downloads/45-188-1-PB%20(1).pdf)
- Romero, N. A. R., Guajardo, J. G., Solis, M. G. O., & Andrade, H. R. B. (2019). Validez predictiva de las competencias socioemocionales sobre la resiliencia en adolescentes mexicanos. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 15(1), 87-99.
- Rossi, A., Galderisi, S., Rocca, P., Bertolino, A., Rucci, P., Gibertoni, D., ... & Maj, M. (2017). Personal resources and depression in schizophrenia: the role of self-esteem, resilience, and

internalized stigma. *Psychiatry research*, 256, 359-364. Recuperado de: <https://iris.unimore.it/retrieve/handle/11380/1159807/194353/PIIS0165178116313671.pdf>

Rovira de Antonio, J. (2020). Intervenciones psicológicas para mejorar la resiliencia en niños víctimas de violencia familiar: una revisión sistemática. Recuperado de: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/443493/TRABAJO%20DE%20FINAL%20DE%20M%C3%81STER%20JULIA%2011.1.20%20%281%29%20%284%29.pdf?sequence=1>

Salazar Serna, K., & Castro, R. (2020). Mujeres que caminan a través de la adversidad. La posibilidad resiliente frente a casos violentos complejos vinculados con las desapariciones en México. Recuperado de: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/111332/1/OBETS\\_15\\_2\\_12.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/111332/1/OBETS_15_2_12.pdf)

Sánchez-Beltrán, M., Ramos del Río, B., Velasco Matus, P. W., & Figueroa López, C. G. (2019). Promoción en la resiliencia mediante una intervención basada en las fortalezas del carácter en niños con cardiopatía congénita: una aproximación desde la psicología positiva. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 22(1), 30-41. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/72578-214851-1-PB.pdf>

Sánchez, C. G. C., Cotrina-Aliaga, J. C., & Aguinaga-Villegas, D. (2021). La resiliencia como factor fundamental en tiempos de Covid-19. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), 1044. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/viewFile/1044/1319>

Sánchez Vargas, K. K. (2019). Dactilopintura teatral para el desarrollo de la resiliencia académica en niños del cuarto grado, del Callao, 2019. Recuperado de: [file:///C:/Users/pc1/Downloads/Sanchez\\_VKK.pdf](file:///C:/Users/pc1/Downloads/Sanchez_VKK.pdf)

Santa Cruz Eche, M. D. (2018). Nivel de autoestima de las mujeres de 20 a 28 años de edad del AH. "Los Tallanes", distrito de Castilla, provincia de Piura 2016. Recuperado de: [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7960/AUTOESTIMA\\_ADULTE\\_Z\\_SANTA\\_CRUZ\\_ECHE\\_MAYORY\\_DANITZA.pdf?sequence=1](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7960/AUTOESTIMA_ADULTE_Z_SANTA_CRUZ_ECHE_MAYORY_DANITZA.pdf?sequence=1).

Seiler, A., & Jenewein, J. (2019). Resilience in cancer patients. *Frontiers in psychiatry*, 10, 208. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00208/full>

Silva, M. J. F., & Astorga, C. M. (2017). Resiliencia y autovaloraciones esenciales: estudio comparativo en adolescentes y jóvenes. *Psychology, Society & Education*, 9(3), 347-356. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/Dialnet-ResilienciaYAutovaloracionesEsenciales-6360155.pdf> 24/03/2021

- Silvera, C. (2017). Las artes escénicas y la educación infantil: al encuentro de una vía didáctica para el fortalecimiento de actitudes resilientes. *Dialógica: revista multidisciplinaria*, 14(1), 120-139. Recuperado de: <file:///C:/Users/pc1/Downloads/Dialnet-LasArtesEscenicasYLaEducacionInfantil-6216224.pdf>
- Song, H., Song, J., & Lee, S. (2021). Effects of Self-Esteem on Resilience and School Happiness of Korean Students Participating in School Sports Clubs. *Journal of Engineering Education Transformations*, 34(3), 88-99. Recuperado de: <http://www.journaleet.org/index.php/jeet/article/viewFile/155398/108895>
- Sosa Palacios, S. S., & Salas-Blas, E. (2020). Resiliencia y habilidades sociales en estudiantes secundarios de San Luis de Shuaro, La Merced. *Comuni@cción*, 11(1), 40-50. Recuperado de: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100040&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100040&script=sci_arttext)
- Susana Lucia, A. M., Gallegos-Cari, A., & Muñoz-Sánchez, S. (2019). Análisis de componentes y definición del concepto resiliencia: una revisión narrativa. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 77-100. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22\\_a07.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n22/n22_a07.pdf)
- Tabibnia, G., & Radecki, D. (2018). Resilience training that can change the brain. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 70(1), 59. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Golnaz-Tabibnia/publication/323707692\\_Resilience\\_training\\_that\\_can\\_change\\_the\\_brain/links/5f2430e692851cd302cbabed/Resilience-training-that-can-change-the-brain.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Golnaz-Tabibnia/publication/323707692_Resilience_training_that_can_change_the_brain/links/5f2430e692851cd302cbabed/Resilience-training-that-can-change-the-brain.pdf)
- Treichler, E. B., Glorioso, D., Lee, E. E., Wu, T. C., Tu, X. M., Daly, R., ... & Jeste, D. V. (2020). A pragmatic trial of a group intervention in senior housing communities to increase resilience. *International psychogeriatrics*, 32(2), 173-182. Recuperado de: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/B0A9838146EED495E5EB770389FDBEF1/S1041610219002096a.pdf/div-class-title-a-pragmatic-trial-of-a-group-intervention-in-senior-housing-communities-to-increase-resilience-div.pdf>
- Ulloque-Caamaño, L., Monterrosa-Castro, Á., & Arteta-Acosta, C. (2015). Prevalencia de baja autoestima y nivel de resiliencia bajo, en gestantes adolescentes de poblaciones del caribe colombiano. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 80(6), 462-474.
- Vargas, O. B., Torres, S. M., & Hernández, J. G. V. (2018). Medición de la resiliencia del personal del Instituto Tecnológico de Lázaro Cárdenas, Michoacán, México. *Administración y*

*Organizaciones*, 21(41), 105-124. Recuperado de: file:///C:/Users/pc1/Downloads/79-Texto%20del%20art%C3%ADculo-485-1-10-20181217%20(2).pdf (21/04/2021).

Villavicencio, B. P., & Pardo, G. L. (2019). Relaciones del turismo de naturaleza, la comunalidad y la resiliencia en la Sierra Norte de Oaxaca, México. *PASOS Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 17(6), 1205-1216. Recuperado de: <http://193.145.119.54/index.php/Revista/article/view/1690/1387> (21/04/2021).

Yang, C., Zhou, Y., Cao, Q., Xia, M., & An, J. (2019). The relationship between self-control and self-efficacy among patients with substance use disorders: resilience and self-esteem as mediators. *Frontiers in psychiatry*, 10, 388. Recuperado de: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00388/full>

Wald, H. S. (2020). Optimizing resilience and wellbeing for healthcare professions trainees and healthcare professionals during public health crises—Practical tips for an ‘integrative resilience’ approach. *Medical Teacher*, 42(7), 744-755. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Hedy-](https://www.researchgate.net/profile/Hedy-Wald/publication/341636316_Optimizing_resilience_and_wellbeing_for_healthcare_professions_trainees_and_healthcare_professionals_during_public_health_crises_-_Practical_tips_for_an_%27integrative_resilience%27_approach/links/5f59244192851c0789584cd4/Optimizing-resilience-and-wellbeing-for-healthcare-professions-trainees-and-healthcare-professionals-during-public-health-crises-Practical-tips-for-an-integrative-resilience-approach.pdf)

[Wald/publication/341636316\\_Optimizing\\_resilience\\_and\\_wellbeing\\_for\\_healthcare\\_professions\\_trainees\\_and\\_healthcare\\_professionals\\_during\\_public\\_health\\_crises\\_-\\_Practical\\_tips\\_for\\_an\\_%27integrative\\_resilience%27\\_approach/links/5f59244192851c0789584cd4/Optimizing-resilience-and-wellbeing-for-healthcare-professions-trainees-and-healthcare-professionals-during-public-health-crises-Practical-tips-for-an-integrative-resilience-approach.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Hedy-Wald/publication/341636316_Optimizing_resilience_and_wellbeing_for_healthcare_professions_trainees_and_healthcare_professionals_during_public_health_crises_-_Practical_tips_for_an_%27integrative_resilience%27_approach/links/5f59244192851c0789584cd4/Optimizing-resilience-and-wellbeing-for-healthcare-professions-trainees-and-healthcare-professionals-during-public-health-crises-Practical-tips-for-an-integrative-resilience-approach.pdf)

Whelan, S., Teahan, Á., & Casey, D. (2020). Fostering the resilience of people with dementia: a narrative literature review. *Frontiers in medicine*, 7, 45. Recuperado de: [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2020.00045/full?&utm\\_source=Email\\_to\\_authors\\_&utm\\_medium=Email&utm\\_content=T1\\_11.5e1\\_author&utm\\_campaign=Email\\_publication&field=&journalName=Frontiers\\_in\\_Medicine&id=510495](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fmed.2020.00045/full?&utm_source=Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Medicine&id=510495)

World Happiness Report. (2021). World Happiness Report 2021 <https://worldhappiness.report/ed/2021/>

Zambrano, T. C. (2019). EVALUACIÓN PSICOLÓGICA DE LA PERSONALIDAD ASOCIADO AL CUTTING Y BAJA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 3(5), 18-25.